දහම් පාසල

4 ශ්‍රේණිය



දහම් පාසල

4 වන ශ්‍රේණිය

ලේඛිකා

ලීලා බලදොර මහත්මිය
ශාස්ත්‍රවේදි, අධ්‍යාපන ඩිප්ලෝමා, අධ්‍යාපන දර්ශනපති
(හාපිටිගම ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යා පීඨයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය)

ප්‍රකාශනය

බෞද්ධ කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව

පළමු මුද්‍රණය - 2008
දෙවන මුද්‍රණය - 2010
තුන්වන මුද්‍රණය - 2011

උපදේශක මණ්ඩලය

අතිපූජ්‍ය තෙරිපැහැ සෝමානන්ද මහානායක ස්වාමීන් වහන්සේ
ආචාර්ය පූජ්‍ය වැලමිටියාවේ කුසලධම්ම නායක ස්වාමීන් වහන්සේ
මහාචාර්ය පූජ්‍ය බෙල්ලන්විල විමලරතන ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය ශාස්ත්‍රපති ගෝනදූවේ ගුණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය ශාස්ත්‍රපති ගන්තුනේ අස්සජි ස්වාමීන් වහන්සේ
ආචාර්ය පූජ්‍ය තුඹුල්ලේ සීලක්ඛන්ධ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය තිරිකුණාමලයේ ආනන්ද අනුනායක ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය දික්වැල්ලේ තිස්ස නායක ස්වාමීන් වහන්සේ
පූජ්‍ය මැදගම ධම්මානන්ද නායක ස්වාමීන්වහන්සේ
ශාස්ත්‍රපති ගුණසේන මහතන්ත්‍රිගේ මහත්මා
බෞද්ධ කටයුතු කොමසාරිස් ජනරාල් - චන්ද්‍රප්‍රේම ගමගේ මහත්මා

විෂය සංස්කරණය

ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය ගන්තුනේ අස්සජි ස්වාමීන් වහන්සේ
ශාස්ත්‍රපති ගුණසේන මහතන්ත්‍රිගේ මහත්මා

චිත්‍ර

ජයලත් රූපසිංහ මහත්මා

සම්බන්ධීකරණය

ජේ. පී. චමිලා රෝහිණී ජයලත් මහත්මිය

මුද්‍රණ කටයුතු සම්බන්ධීකරණය

කේ. එස්. අශෝක මංජුල බණ්ඩාර මහත්මා

මුද්‍රණය

රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

CM 012896 – 230,000 (2011/04)

හැඳින්වීම

දහම් පාසලේ හතරවන ශ්‍රේණියේ දරුවන් සඳහා නියමිත විෂය නිර්දේශයට අනුව සකස් කොට ඇති මෙම පෙළ පොත පාඩම් විසි දෙකකින් යුක්තය.

පාඩම් ඉදිරිපත් කිරීමේ දී සිසු දරුවන් තුළ අපේක්ෂිත නිපුණතා වර්ධනය කිරීමත් සාරධර්ම ගොඩනැංවීමත් කෙරෙහි වැඩි අවධානය යොමු කර ඇත. එසේ ම විෂය කරුණුවලට පමණක් මුල් තැන ලැබෙන ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ වෙනසක් ඇති කිරීමේ අරමුණ ඇතිව ඉන් බැහැරව ක්‍රියාකාරකම් සහිතව මෙම පෙළ පොත සකස් වී ඇත. ඒ අනුව ක්‍රියාකාරී පන්ති කාමරයට ගැළපෙන ලෙස හැකි සෑම විටම ක්‍රියාකාරකම් සැලසුම් කිරීම කෙරෙහි ගුරු භවතුන්ගේ අවධානය යොමු විය යුතු යි. ඒ සඳහා පිළියෙල කෙරෙන ගුරු අත්පොත ද සැලකිල්ලෙන් භාවිත කරනු ඇතැ යි අපේක්ෂා කෙරේ.

පාඩම් අවසානයේ ඇති ක්‍රියාකාරකම් හා පුහුණුවට යොදා ඇති අභ්‍යාස කෙරෙහි ද විශේෂ අවධානය යොමු කළ යුතු ය. එම ක්‍රියාකාරකම් පිළිතුරු ලිවීමට පමණක් නොව ජීවිතයේ පුරුදු බවට පත්කර ගැනීමට පෙළඹෙන අන්දමට යොමු කිරීම අවශ්‍යය. ඒ සඳහා ගුරු භවතුන් සැලකිලිමත් වනු ඇතැයිද අපේක්ෂා කෙරේ.

හතර වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන්නේ සංයුක්ත ක්‍රියාකාරී චින්තන අවධියේ පසුවන දරුවන්ය. ඔවුන්ගේ සාධන මට්ටමට අනුව සංකල්ප සාධනය වන අයුරින් මෙන් ම පාඩම වඩාත් රසවත් කර ගැනීමට හැකිවන පරිදි චිත්‍ර හා පින්තූර කිහිපයක් ද ඉදිරිපත් කර ඇත. වෙනත් අදාළ පින්තූර ආදිය භාවිතයට ගැනීමට උත්සාහ දැරිය යුතුය. ලියන බස මෙන් ම කතා කරන බසද මිශ්‍රව පාඩම් ලියා ඇත්තේ මෙම ළමා විය සැලකිල්ලට ගත් බැවිනි.

දහම් පාසල් විෂය නිර්දේශයට පදනම් වී ඇති පොදු නිපුණතා සපුරා ගැනීම මෙම පෙළ පොත තුළින් අපේක්ෂිත යි. එහෙයින් දහම් පාසල් නිපුණතාවලට ගැළපෙන ලෙස විෂය කරුණු හා ක්‍රියාකාරකම් ඉදිරිපත් කර ඇති බව සැලකිය යුතුය. එම නිපුණතා මෙසේ ය.

පළමු නිපුණතාව	–	1, 2 පාඩම්
දෙවන නිපුණතාව	–	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 පාඩම්
තුන්වන නිපුණතාව	–	10, 11 පාඩම්
හතරවන නිපුණතාව	–	12 පාඩම
පස්වන නිපුණතාව	–	13, 14, 15, 16 පාඩම්
අටවන නිපුණතාව	–	17 පාඩම
නවවන නිපුණතාව	–	18, 19, 20, 21, 22 පාඩම්

මෙහි දැක්වෙන නිපුණතා ඉටුවන පරිදි පාඩම් සැලසුම් සකස් කර ගැනීම ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය යි. ඒ තුළින් තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවෙන් යුතු ගුණ ගරුක පුරවැසියකු ලෙස ජීවත් වීමට අවශ්‍ය නිපුණතා දරුවන් වෙත ලබාදීමට මෙන් ම ප්‍රායෝගික නැඹුරුවකින් යුතු ජීවන කුසලතා ඔවුන් තුළ ප්‍රගුණ කිරීමට ක්‍රියා කරනු ඇතැ යි ගුරුවරයාගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයේ නිපුණතා

දහම් පාසල් දරුවා

1. දහම් පාසල් අධ්‍යාපනයේ වටිනාකම හැඳිනගෙන තෙරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවෙන් ක්‍රියා කරයි.
2. බුද්ධචරිතය හා වෙනත් ශ්‍රේෂ්ඨ බෞද්ධ චරිත හැඳින ඒවා චරිතායනය කරයි.
3. පන්සිල් සුරකිමින් සහරුවනට හා ගුරු දෙගුරුන්ට ගරු බුහුමන් කරයි.
4. ධර්මය පිළිබඳ නිවැරදි, නිරවුල් දැනුමක් ඇතිව තමන්ටත්, අනුන්ටත් හිත පිණිස වන පෞරුෂයක් ගොඩ නගා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
5. කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින්, විවේකය ඵලදායී ලෙස ගතකරයි.
6. දේශාභිමානයෙන් යුතුව ශාසනික උරුමය සහ බෞද්ධ සංස්කෘතික දායාද ආරක්ෂා කර ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
7. බෞද්ධ නිර්ණායක අනුව කළයුතු නොකළයුතු දේ නිවැරදි ව හැඳිනගෙන ඒ අනුව ක්‍රියා කරයි.
8. බෞද්ධ ආර්ථික හා දේශපාලන දර්ශනය හැඳිනගෙන ඊට අනුගත වෙයි.
9. බෞද්ධ සිරිත් විරිත්, චත් පිළිවෙත් හා පරිසරය හැඳින ඊට අනුරූපව ක්‍රියාකරයි.
10. පාලි භාෂා කුසලතාව සහ අභිධර්මය පිළිබඳ මූලික දැනුම ඇතිකර ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.

පටුන

පිටුව

1 පාඩම

වඳිමු අදරින් අනගි තෙරුවන්

බෞද්ධකම පෙන්වන මූලික ලක්ෂණයකි තෙරුවන් වන්දනාව. බෞද්ධයන් වන අප කවර කටයුත්තක් වුව ද ආරම්භ කරන්නේ තෙරුවන් සිහි කිරීමෙන් පසුව ය. සෑම පැරණි බෞද්ධ ග්‍රන්ථයක් ම ආරම්භ කරන ලද්දේ ද තෙරුවන් වන්දනාවෙනි.

වෑත්තෑවේ හිමියන් විසින් රචනා කරන ලද ගුත්තිල කාව්‍යය පැරණි රසවත් පද්‍ය ග්‍රන්ථයකි. කාහටත් වැටහෙන සරල බසින් ලියා ඇති මෙයට මුල් වී ඇත්තේ ගුත්තිල ජාතකය යි. ගුත්තිල කාව්‍යය ලිවීමේ දී වෑත්තෑවේ හිමියන් විසින් තෙරුවන් වන්දනා කරන ලද්දේ මෙසේ ය.

1. සිය පින් සිරින් සරු
දෙතිස් ලකුණින් විසිතුරු
කෙලෙසුන් කෙරෙන් දුරු
වඳිම් මුනි උතුමන් තිලෝ ගුරු

2. සපුරා දස පෙරුම්
පළ කළ බුදු ව මනරම්
හරනා බව බිරම්
වඳිම් අදරින් අනගි සදහම්

3. තමන් පද වන්දන
කළ පමණකින් නන්දන
නිවන් සැප වින්දන
වඳිම් මහ සඟන මුනි නන්දන

තේරුම

1. සිය ගණන් පින් මහිමයෙන් සාරවූ මහා පුරුෂ ලක්ෂණ තිස් දෙකකින් සමන්විත වූ සියලු කෙලෙසුන් ගෙන් දුරුවූ, තුන් ලොවට ගුරුවූ, බුදුරජාණන් වහන්සේ මම වඳිමි.

2. දස පාරමිතා සම්පූර්ණ කොට බුදු බවට පත්ව දේශනා කළාවූ සසර බිය දුරු කරන උතුම් ශ්‍රී සද්ධර්මය ආදරයෙන් මම වඳිමි.

3. තමන් වහන්සේලාගේ පාද වන්දනා කළ පමණින් උතුම් නිවන් සැප සලසා දෙන මහ සඟරුවන මම වඳිමි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. ගුත්තිල කාව්‍යය කාවිසින් ලියන ලද්දක් ද ?
2. පළමු කවියේ සඳහන් වන අන්දමට මහා පුරුෂ ලක්ෂණ කීයක් තිබේ ද ?
3. මෙම කවි කට පාඩමින් ගායනා කරන්න.
4. ඔබ පන්සලට ගොස් මල් පුදා බුදුන් වඳින අවස්ථාවක් චිත්‍රයට නගන්න.
5. ඔබ නිවසේ දී මල් පහන් පූජා කොට උදේ සවස තෙරුවන් වැඳීමට පුරුදු වන්න.

පුනුණුවට

නමෝ තස්ස මුනින්දස්ස
නමෝ ධම්මස්ස තස්ස ච
සංඝස්ස'පි නමෝ තස්ස
තේසං තිණ්ණං නමෝ නමෝ

නමස්කාර වේවා බුදු රුවනට
සැමදා මම බුදු සරණ යමි
නමස්කාර වේවා දම් රුවනට
සැමදා සදහම් සරණ යමි
නමස්කාර වේවා සඟ රුවනට
සැමදා මහ සඟ සරණ යමි
නමස්කාර වේවා තුනුරුවනට
සැමදා තිසරණ සරණ යමි

2 පාඩම

සිරි සදහම් ගුණ

බෞද්ධයකු වන්නේ තෙරුවන් සරණ යැමෙනි. තෙරුවන් ගුණ සැමදා සිහි කිරීම ට අපි හුරු පුරුදු වෙමු.

තෙරුවන් අතුරින් පළමු රත්නය බුද්ධ රත්නය යි. ඒ පිළිබඳව තුන් වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙන ගෙන ඇත. දෙවන රත්නය ධම්ම රත්නය යි. අපේ තිලෝගුරු සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ හතළිස් පස් වසක් මුළුල්ලේ ධර්මය දේශනා කරමින් සියලු ලෝ වැසියන්ගේ යහපත සඳහා මග පෙන්වූ සේක. ඒ ධර්ම රත්නයේ ගුණ සිහි කරමින් දහම් ගුණ ඇතුලත් පාඨය කියා අපි සැමදා මෙසේ ධර්ම රත්නය වන්දනා කරමු.

ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ සන්දිට්ඨිකෝ
අකාලිකෝ ඒහි පස්සිකෝ ඕපනයිකෝ
පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤූහීති

දහම් ගුණ කවි

01. මුල මැද හා අගද
යහපත් ලෙසට මුනි සඳ
දෙසුයෙන් දහම් කඳ
ස්වාක්ඛාතය කියා නම් ලද

02. මෙම අත් බවේදිම
පිළිපදී නම් සදහම
ලැබෙනුයෙන් පලහැම
යෙදේ සන්දිට්ඨිකය යන නම

03. කාලයක් නැතිව ම
මග පල ලැබෙයි හැම ද ම
එම අරුත ඇතිව ම
අකාලික නම දරයි සදහ ම

04. ඇවිදින් බලනු මැන
අඳ බැතියකින් නොම ගෙන
ඇරයුම් ඇති බැවි න
ඒහි පස්සික කියා පැවසින

05. තම සිත් සතන් තුළ
උපදවා ගත යුතු බල
ඇති බැවින් හැම කල
ඕපනයිකය දහම නිකසල

06. තම තම නැණ මගින්
දහම දතයුතු මැනවින්
පච්චත්ත වශයෙන්
වේදිතබ්බය කියති එබැවින්

ක්‍රියාකාරකම්

01. දහම් වැඳීමේ පාඨයෙහි ඇතුලත් දහම් ගුණ පිළිවෙළින් ලියන්න.

02. නිවැරදි උච්චාරණයෙන් යුතුව ස්වාක්ඛාතෝ පාඨය ලස්සනට ශබ්ද නගා කියන්න.

03. ශ්‍රී සද්ධර්මයේ ගුණ ඇතුළත් කවි මතකයෙන් ගායනා කරන්න.

04. තම නිවසේදී උදේ සවස මල් පහන් පූජා කොට තෙරුවන් ගුණ සිහි කරන්න.

පුහුණුවට

ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ : භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ධර්මය මනාව දේශනා කර ඇත.

සන්දිට්ඨිකෝ : මේ ජීවිතයේදී තමාට ම දැක ගත හැකි ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන්නේ ය.

අකාලිකෝ : කල් නොයවා විපාක ගෙන දෙන්නේ ය.

ඒහි පස්සිකෝ : එන්න ධර්මය දකින්න යැයි පෙන්විය හැකි ගුණයෙන් යුක්ත ය.

ඕපනයිකෝ : තම සිත්හි උපදවා ගත යුත්තේ ය.

පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤූහි: නැණවතුන් විසින් පෞද්ගලිකව ම අවබෝධ කර ගත යුතු වූ ධර්මයක් වන්නේ ය.

03 පාඩම

අකුරු උගනී කුමරු සොඳවා

ඈත අතීතයේ දඹදිව මධ්‍ය ප්‍රදේශයේ ශාක්‍ය නැමැති ජනපදයක් විය. එහි අගනුවර වූයේ කිඹුල්වත් පුරය යි. කිඹුල්වත් පුරයෙහි සුද්ධෝදන නැමැති ඉතාමත් ධාර්මික රජ කෙනෙක් රජකම් කළේය. ඒ රජුගේ අග මෙහෙසිය වූයේ මහාමායා දේවිය යි.

ඇසළ මාසය උත්සව ශ්‍රීයෙන් ගත කිරීම දඹදිව එකල පැවති සිරිත විය. රජු ඇතුළු රට වැසියෝ සියලු දෙනා ම ඇසළ උත්සවයට සහභාගි වෙති. උත්සවය අවසන් වන්නේ ඇසළ පුර පසළොස්වක දා ය.

එදා ඇසළ පුර පසළොස්වක දිනය යි. ඇසළ සඳ සිසිල් රැස් දහරා විහිදුවා මුළු ප්‍රදේශය ම එළිය කරමින් අහසෙහි බැබළෙමින් තිබිණි. ඇසළ උත්සවයට සහභාගි වූ මහාමායා දේවිය උත්සවය අවසානයේ පෙහෙවස් සමාදන් වී නින්දට ගියා ය. එදින රාත්‍රියේ දේවිය අපූරු සිහිනයක් දුටුවා ය. ලස්සන සුදු ඇත් පැටවෙකු සුදු පියුමක් සොඬින් ගෙන දේවියගේ ඇඳ වටා තුන්වරක් පැදකුණුකොට දකුණු ඇලයෙන් කුස තුළට ඇතුළු වනු දැකීම එම සිහිනය යි. පසුදින උදෑසන දේවිය තමා දුටු සිහිනය පිළිබඳ ව රජතුමාට දැනුම් දුන්නා ය. පඬිවරුන් කැඳවා සිහින ඵලාඵල විමසූ සුද්ධෝදන රජතුමාට ඔවුහු මෙසේ පැවසූහ.

"මහරජතුමනි, ඔබ ඉතාමත් වාසනාවන්ත යි. දේවියගේ කුස තුළ මුළු ලොවට ම සෙත සලසන පින්බර පුතකු පිළිසිඳ ගෙන තිබෙනවා. පින්වත් දරුවකුගේ පිළිසිඳ ගැනීම මුළු ලොවට ම ශාන්තියක්" මෙය ඇසූ රජතුමාත්, බිසවත් මහත් සේ සතුටට පත් වූහ.

පිළිසිඳ ගෙන දස මාසයක් සම්පූර්ණ වීමට ආසන්න විය. මහාමායා දේවිය එකල සිරිතට අනුව කුලුදුල් දරුවා ලැබීම සඳහා තම දෙමවුපියන් සිටින දෙව්දහ නුවරට යාමට කැමති බැව් රජතුමාට දන්වා සිටියා ය. රජතුමා කිඹුල්වත් නුවර සිට දෙව්දහ නුවර දක්වා වූ මාර්ගය අලංකාර ලෙස සරසවා මහාමායා දේවිය දෙව්දහ නුවරට පිටත් කර යැව්වේ මහ පෙරහරිනි.

දෙව්දහ නුවරත් කිඹුල්වත් නුවරත් අතර ලුම්බිණි නම් අලංකාර සල් උයනක් විය. එම උයනට ළඟා වූ මහාමායා දේවිය ඇතුළු පිරිස එම උයනේ සිරි නැරඹීම සඳහා මදක් එහි නතර වූහ.

එදා වෙසක් පුර පසළොස්වක පොහෝ දිනය යි. ගස් වැල් මලින් බර වී හරිම ලස්සන යි. මඳනල මල් සුවඳ සමග මුසු වී හමා ගියේ ය. මී මැස්සෝ පැණි උරමින් මලින් මලට පියඹා ගියහ. කුරුල්ලෝ ගී ගයමින් උයන සිසාරා පියාසර කළහ. මේ සුන්දර පරිසරය නරඹමින් මදක් දුර ගිය මහාමායා දේවිය මලින් පිරී ගිය සල් ගසක් අසලට පැමිණියා ය. එහි මදක් විවේක සුවයෙන් ගත කළා ය. ඒ මොහොතේදී ම අප මහ බොසතාණන් වහන්සේ සුවසේ මව් කුසින් බිහි වූහ.

සුද්ධෝදන රජුගේ ආචාර්ය වරයා වූයේ අසිත හෙවත් කාලදේවල තවුසා ය. එතුමා මාළිගයට පැමිණියේ රජ පවුලට උපන් පින්වත් කුමරා දැක බලා ගැනීමට ය. තාපසතුමා දුටු රජතුමා කුමරු ලවා එතුමා ට වැන්දවීමට සූදානම් විය. පුදුමයකි., කුමරුගේ දෙපතුල් තාපස තුමාගේ ජටාව මත රැඳුනේ ය. එකෙණෙහි කුමරාගේ අනාගතය දිවැසින් දුටු තාපස තුමා අසුනින් නැගිට කුමරුට නමස්කාර කෙළේ ය. එය දුටු පිය රජතුමා ද ඇඳිලි බැඳ කුමරුට නමස්කාර කෙළේ ය. එය පියරජුගේ පළමු වැඳීම යි.

"මහරජතුමනි, මේ පින්වත් කුමාරයා අනාගතයේදී බුදු බවට පත් වන්නේයැ" යි තාපස තුමා පැවසී ය.

බෝසතාණන් වහන්සේ ඉපදී පස් වනදා පැවතියේ නම් තැබීමේ උත්සවය යි. එදින කුමරුගේ ශරීර ලක්ෂණ පරීක්ෂා කර බැලූ බමුණු පඬිවරුන් අතුරින් වැඩි දෙනෙක් මේ කුමරා ගිහිගෙයි විසුවොත් සක්විති රජ වන්නේය. පැවිදි වුවහොත් බුදු වන්නේ ය යි පැවසූහ. කොණ්ඩඤ්ඤ නමැති බමුණු පඬිවරයා පැවසුයේ මෙම කුමරු ඒකාන්තයෙන් ම බුදු වන බව යි. බුදු බවට පත් වී අනාගතයේ දී ලෝක වාසීන්ට යහපතක් ම සිදු කරන්නේ ය යන අර්ථයෙන් කුමරුට සිද්ධාර්ථ ය යි නම් තැබිණි.

බෝසතාණන් වහන්සේ ඉපදී සත් වන දින **මහාමායා දේවිය** කළුරිය කළා ය. ඉන්පසු ව මහාමායා දේවියගේ නැගණිය වූ **මහා ප්‍රජාපති ගෝතමී** දේවිය විසින් කුමරා හොඳින් ඇති දැඩි කර ගන්නා ලදී.

බෝසතාණන් වහන්සේට පස් මසක් ගත විය. මෙකල කිඹුල්වත් පුරයේ කුඹුරු ගොවිතැන් කටයුතු කරන කාලය යි. ගොවිතැන් පටන් ගැනීම සඳහා රජතුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් වප් මඟුල් උත්සවයක් පැවැත්විණි. මෙම උත්සව අවස්ථාවට කුඩා සිදුහත් කුමාරයා ද කැඳවා ගෙන ගොස් තිබිණි. කිරි මව් වරුන් උත්සවය නරඹද්දී කුඹුර අසල තිබුණු දඹ ගසක් මුල බෝසත් කුමාරයා පලක් බැඳ හිඳගෙන ආනාපානසති භාවනාව වැඩීය. මෙම අසිරිය දැක අතිශය සතුටට පත් වූ සුද්ධෝදන රජතුමා ඇඳිලි බැඳ කුමරාට නමස්කාර කළේය. මෙය පිය රජතුමාගේ දෙවන වැඳීම යි.

සියලු යස ඉසුරු විඳිමින් සුවසේ වැඩුණු බෝසත් කුමාරයා ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ඉගෙනීම සඳහා නිසි වයසට පැමිණියේ ය. එකල රජ කුමාරවරුන්ට ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ඉගැන්වීම භාර වූයේ බමුණු පඬිවරුන්ට ය. සුද්ධෝදන රජතුමා, සිදුහත් කුමාරයාට ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ඉගැන්වීම සඳහා "සර්ව මිත්‍ර" නම් බමුණු ආචාර්යවරයා වෙත භාර කළේ ය. කුමාරයා රජ කෙනකුට අවශ්‍ය නීති ශාස්ත්‍රය, කඩු ශිල්ප, දුනු ශිල්ප හා ඇතුන් අසුන් හැසිරවීම ආදී සියලු ම ශිල්ප ගුරුවරයාට ඉතා කීකරුවත් ඉතා දක්ෂ ලෙසත් ඉක්මනටත් ඉගෙන ගත්තේ ය.

ඉගෙනීම අවසානයේ දී රට වාසින් ඉදිරියේ සිදුහත් කුමරාගේ දස්කම් දැක්වීම සඳහා උත්සවයක් පැවැත්විණි. මෙහි දී අනෙක් සෑම කුමරකු ම අභිභවා සිදුහත් කුමරා සිය දස්කම් ප්‍රදර්ශනය කරමින් ජනතාවගේ විශ්වාසය දිනා ගත්තේ ය.

ක්‍රියාකාරකම්

01. මහාමායා දේවිය දුටු සිහිනය ඔබේ වචනයෙන් ලියා දක්වන්න.

02. සිහින ඵලාඵල බලා බමුණු පඬිවරුන් කීවේ කුමක් ද?

03. වප් මඟුල් දින සිදු වූ අසිරිමත් සිදුවීම චිත්‍රයට නගන්න.

04. සිදුහත් කුමරාගේ චරිතයෙන් ඔබට ගත හැකි ආදර්ශ දෙකක් ලියන්න.

පුහුණුවට

01. ගුරු සිත නොරිඳ වා
වේලාව නොවරද වා
බැති පෙම් උපද වා
අකුරු උගනී කුමරු සොඳ වා

02. කෙළෙහි ගුණ දන්නා
කී දෙය යුහු ව ගන්නා
නුවණැති ව ඉන්නා
කුමරු ලත් දෙය ගුරුට පෙන්නා

03. කා විසි සිතින් නිති
වැඩ කැමතිව වෙනස් නැති
ගුරු සිත් ලෙස පැවති
කුමරු සව් සත ගෙවා දැනගති

(කාව්‍ය ශේඛරය)

04 පාඩම

සිදුහත් කුමර සිරිතෙන් අපේ දිවියට

උසස් ගුණාංගවලින් හෙබි බෝසත් සිදුහත් කුමාර චරිතය තුළින් අපේ ජීවිත ඔපවත් කර ගැනීම සඳහා ලබාගත හැකි ආදර්ශ බොහෝ ය. එම අගනා ආදර්ශ සම්බන්ධ කර ගෙන අපේ ජීවිතය හැඩ ගස්වා ගනිමින් සාර්ථක දිවි පෙවෙතක් ගත කිරීමට උත්සාහ කරමු.

බෝසත් සිදුහත් කුමරු දුටුවන් සිත් සතන් ප්‍රබෝධවත් කරන පැහැපත් රූප සම්පත්තියකින් යුක්ත විය. මෙවන් පින්වත් පැහැපත් රූප සම්පත්තියක් පිහිටියේ එතුමා පෙර සංසාරයේ කළ පින්කම් නිසා ය. හොඳ වැඩ කරමින් යහපත් ගති ගුණ පවත්වා ගැනීම නිසා ය. එබැවින් සිදුහත් කුමාර චරිතය ආදර්ශයට ගෙන අපි ද හොඳ වැඩ කරමු. හොඳ ගති ගුණ අපේ දිවියට එක් කර ගනිමු.

සිදුහත් කුමාරයා භාවනාව පුහුණු කළේ කුඩා කල සිටම ය. එදා වප් මඟුල් දිනයේ දී සිත එක් අරමුණක පිහිටුවා ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමෙන් සිත එකඟ කර ගත්තේය. ඒ මගින් නුවණ දියුණු කර ගත්තේය. මෙයින් අපට කියා දෙන්නේ කරන දේ කුමක් වුවත් සිත එකඟ කර ගෙන අවධානයෙන් හා කල්පනාවෙන් කළ යුතු බව යි.

භාවනාව මගින් නුවණ දියුණු කරගත හැකි බවත්, සිත සන්සුන් කර ගත හැකි බවත්, ජීවිතය ක්‍රමවත් ව සකස් කර ගත හැකි බවත්, සිද්ධාර්ථ කුමාර චරිතය තුළින් අපි දකිමු. එය ආදර්ශයට ගෙන ඉගෙනීමේ කටයුතු හොඳින් කරගෙන යාමට භාවනාව උදව් කර ගනිමු.

බෝසත් සිදුහත් කුමරු හොඳින් ඉගෙන ගත්තේ දෙමව්පියන්ට මෙන් ම ගුරුවරුන්ට ද කීකරු වීමෙනි. විනය ගරුක වෙමිනි. උගන්වන දේ හොඳින් අවබෝධ කර ගත්තේත්, ඉක්මනින් උගත්තේත්, ගුරුවරයා කියන දේට හොඳින් ඇහුම් කන් දීමෙනි. වරක් කියූදේ කුමරුට සැමදා මතකයේ සිටියේ මේ නිසා ය. එබැවින් සිදුහත් බෝසත් සිරිත ආදර්ශයට ගෙන ගුරුවරුන්ට කීකරු වීමටත්. ගුරුවරුන් උගන්වන දේට හොඳින් ඇහුම් කන් දීමටත්, ඉගෙන ගන්නා දේ හොඳින් මතක තබා ගැනීමටත් පුරුදු වෙමු.

ශිෂ්‍යයකු ව සිටිය දී සිදුහත් කුමරු අකුරු ලිවීම කියවීම ඇතුළත් පොත පතේ දැනුම පමණක් නොව අසුන් පිට යෑම, ක්‍රීඩා කිරීම, ආදි උගත යුතු සියලුම ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ඉගෙන ගත්තේ ඉතා කෙටි කලෙකිනි. අනෙකුත් යහළුවන්ට වඩා කඩිසරවත්, නිසිලෙසත් ඉතා දක්ෂ ලෙසත්, ඉගෙනීම අවසන් කළේ නිසි වයසේ දීම ය. ඉගෙන ගන්නා අවදියේ දී නිකරුණේ කාලය ගත නොකොට උගත යුතු දේ ඉක්මනටත්, දක්ෂ ලෙසත් ඉගෙන ගැනීම ඉන් අපට ලබා ගත හැකි ආදර්ශ යි.

සියලු ශිල්ප ශාස්ත්‍ර උගත් සිදුහත් කුමාරයා ජීවන නිපුණතා රාශියක්ම ප්‍රගුණ කළේය. එහෙත් තමා දන්නා බව සිදුහත් කුමරු කිසි විටෙකත් අනවශ්‍ය ලෙස ප්‍රදර්ශනය නොකළේය. දන්නා බව හඟවමින් උඩඟු වූයේද නැත. තමාගේ හැකියාවන් ප්‍රදර්ශනය කළේ සුදුසු

අවස්ථාවේ දී ගැළපෙන ආකාරයට අවශ්‍ය පුද්ගලයාට පමණි. එසේ ම ඕනෑම අභියෝගයකට නොසැලී මුහුණ දීමේ හැකියාව ද එතුමා සතුව පැවතිණි.

සිදුහත් කුමරා සියලු ශිල්ප ශාස්ත්‍ර උගෙන අවසන් කළේ ඉතා කෙටි කලෙකදී ය. එ නිසා කුමරු කිසිම ශිල්පයක් නොදත්තේය යන අදහස එතුමා ගේ නෑදැයින් අතර පැතිර පැවතිණි. බෝසත් සිදුහත් කුමරු එම අභියෝගයට මුහුණ දුන්නේ ඉතා බුද්ධිමත්ව ය. කුමරු අවස්ථාවෝචිත ව සිය නෑයින් ඉදිරියේ ශිල්ප දක්වා තම දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කළේ ඔවුන්ගේ සැකය දුරු කරමිනි. තමා නොදන්නා දේ දන්නා බව හඟවන දන්නා දෙයින් උද්දාම වන අයට මෙය කදිම ආදර්ශයකි. එහෙයින් සිදුහත් කුමාර චරිතය ආදර්ශයට ගෙන නොදන්නා දේ දන්නා අයගෙන් අසා දැන ගැනීමට පුරුදු වෙමු. දන්නා දෙයින් උඩඟු නොවෙමු. තම දක්ෂතා නිසි අවස්ථාවේදී ඉදිරිපත් කිරීමට සිතට ගනිමු.

තමා නොදන්නා දේ උස් පහත් භේදයකින් තොරව ඕනෑම කෙනෙකුගෙන් අසා දැන ගැනීමට තරම් සිදුහත් කුමරා අනතිමානි විය. නිරංකාර විය. එසේම තමා දුටු දේ තමා අසා දැන ගත් දේ පිළිබඳ ව විචාර බුද්ධියෙන් හා ගැඹුරින් සොයා බැලුවේය.

සිදුහත් කුමරු තම රියදුරු ඡන්න ඇමැති සමග උයන් සිරි නැරඹීම සඳහා යන සිරිතක් පැවතිණි. මෙසේ යන අතර තුර අවස්ථා කිපයක දී, මහල්ලකු, ලෙඩකු, මළ මිනිසකු හා පැවිද්දකු දක්නට ලැබිණි. තම රියදුරු ඡන්න ඇමති තමාගේ සේවකයකු යැයි පහත් කොට නොසිතා තමා දුටු දසුන් පිළිබඳව තොරතුරු විමසා දැන ගත්තේ ඔහුගෙනි. සිදුහත් කුමරු තමා දුටු දේ පිළිබඳ ව ගැඹුරින් කල්පනා කෙළේ ය. විමසිලිමත් ව සිතා බැලුවේ ය. මෙයින් අපට ගත හැකි ආදර්ශ කිහිපයකි.

උස් පහත් භේදයකින් තොර ව කවර තරාතිරමක අයකුගෙන් වුව ද තමා නොදන්නා දේ අසා දැන ගැනීමට පසුබට නොවිය යුතුය. අසන දකින දේ පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වීමටත් අපි පුරුදු විය යුතු වෙමු.

සිදුහත් කුමාරයා අපේක්ෂා කළේ තාවකාලික සුවයකට වඩා ශාන්තිය යි. ලාභ, කීර්ති, ප්‍රශංසා බලාපොරොත්තු නොවී ය. කොපමණ බාධා පැමිණුනත් තමාගේ උත්සාහය අත් නොහැර අධිෂ්ඨානයෙන් යුතු ව ඉදිරියට ම ගියේය. නොයෙකුත් කැප කිරීම් කෙළේය. මෙසේ උත්සාහය අත් නොහැර අධිෂ්ඨානයෙන් කටයුතු කර ජය ලබා ගත් සිදුහත් කුමාර චරිතය ආදර්ශයට ගෙන අපි ද අධිෂ්ඨානශීලීව උත්සාහයෙන් කටයුතු කිරීමට සිතට ගනිමු. මෙය ශිෂ්‍යයන් වශයෙන් අපගේ දියුණුවට හේතු වේ.

බෝසත් සිදුහත් කුමාර චරිතය තුළින් මතු වන මෙම උදාර චරිත ලක්ෂණ ආදර්ශයට ගෙන අපගේ ජීවිත හැඩ ගස්වා ගනිමු. ශිෂ්‍යයකු වශයෙන් තම අධ්‍යාපන කටයුතුවලින් උසස් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම සඳහා අධිෂ්ඨානයෙන් යුතු ව ක්‍රියා කරමු. හරි දේ තෝරාගෙන ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතු ව එය ක්‍රියාවට නැගීමට පුරුදු වෙමු.

අවවාදයට වඩා ආදර්ශය උතුම් වේ.

ක්‍රියාකාරකම්

1. බෝසත් සිදුහත් කුමාර චරිතය තුළින් ඔබට ලබා ගත හැකි ආදර්ශ දෙකක් ලියා දක්වන්න.

2. ඔබ පන්තියේ දී ආදර්ශවත් අයකු වශයෙන් ක්‍රියා කරන ආකාරය පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

3. සිදුහත් කුමාර චරිතයෙහි ඔබේ සිත් ගත් අවස්ථාවක් චිත්‍රයට නගන්න.

පුහුණුවට

පින් මද පුතුන් සියයක් ලදුවත් නිසරු
ගුණ නැණ බෙලෙන් යුතු පුතුම ය ඉතා ගරු
එක පුන් සඳින් දුරු වෙයි ලොව ගන අඳුරු
නෙක තරු රැසින් එ ලෙසට නොම වේය දුරු

(සුභාෂිතය)

05 පාඩම

වෙසක් අසිරිය

01. ලුම්බිණියේ සාල　　වනේ
උතුම් වෙසඟ පෝය　　දිනේ
මහමායා මව් කුසි　　නේ
මහ බෝසත් පහළ　　වුනේ

02. ගිහිගෙට හිත කළ　　කිරුනේ
සම්පත් හැම හැර　　දැමුනේ
සව් කෙලෙසුන් මුල්　　සිඳුනේ
ලොව්තුරු බුදු බව　　ලැබුණේ

03. උපවත්තන සල්　　උයනේ
සැතපී මල් තුරු　　සෙවණේ
අනියත බව　　පවසමිනේ
සම්බුදු හිමි　　පිරිනිවුනේ

04. පුන් පෝදා සඳ　　කිරණේ
බෝ මළුවයි එළිය　　වුනේ
සාදු සාදු හඬ　　නැගුනේ
වෙසඟේ සිරිය යි　　මැවුනේ

05. දන්සල් තැන තැන　　හැදුනා
බෝසත් ගුණ පණ　　පෙවුනා
සිල් සුවඳින් සුවඳ　　වුනා
පන්සල කල එළි　　වැටුනා

06. ගැට බෙර හේවිසි දෙන　　නද
කොඩි සේසත් විලක්කු　　මැද
දෝතට මල් ගෙන සුදු　　ඇඳ
අප යන පෙරහැර　　දුටුවද

07. පහන්කූඩු හැඩ වැඩ　　කොට
දල්වමු එක්වී　　භවසට
පුංචි සිතේ මැවෙන　　සතුට
සීමා කළ නොහැකිය　　මට

08.	බෝසත් සිරිතේ	අගනා
	දසුන් මවන මන	බඳිනා
	තොරණේ විසිතුරු	දකිනා
	සිත් සතුටින් ඔප	වැටුණා
09.	බෝසත් ගුණ පිරි	මුතුපට
	පළඳා අපගේ	ගෙලවට
	ජීවත්වුවහොත්	හැමවිට
	එයයි වෙසඟ දිනේ	සතුට

ක්‍රියාකාරකම්

1. වෙසක් පොහෝ දිනයෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ චරිතයෙහි සිදු වූ වැදගත් සිදුවීම් තුන ලියන්න.

2. බෞද්ධයකු වශයෙන් වෙසක් පොහෝ දිනයෙහි ක්‍රියාවට නැගිය හැකි ආගමික කටයුතු තුනක් ලියන්න.

3. බුදුරජාණන් වහන්සේට ගෞරව දක්වමින් පුද පජා පැවැත්වීම සඳහා ඔබ නිවසේ වෙසක් පෝය දවසේ කරන සැරසිලි මොනවාද?

4. ඔබේ මිතුරකුට යැවීම සඳහා සුදුසු වෙසක් ආසිරි පතක් නිර්මාණය කරන්න.

පුහුණුවට

සුඛෝ බුද්ධානං උප්පාදෝ
සුඛා සද්ධම්ම දේසනා
සුඛා සංඝස්ස සාමග්ගි
සමග්ගානං තපෝ සුඛෝ

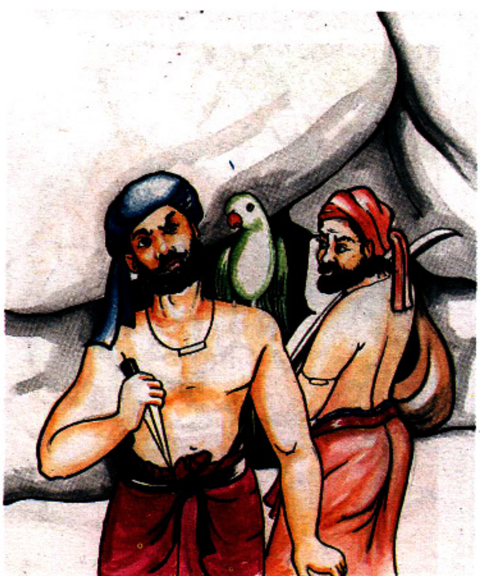
ඇසුරක වෙනස

පෙර දඹදිව උත්තර පංචාල නම් නුවරක් විය. එහි පංචාල නම් රජ කෙනෙක් රජකම් කළේය. එකල රජවරුන් විනෝදය සඳහා කළේ දඩයමේ යාම යි. එක් දිනක් පංචාල රජු ද සිය පිරිවර සමඟින් අසල කැලයට දඩයමේ ගියේය.

රජතුමාට කැලය මැදින් යෑමට සිදුවූයේ මද දුරකි. හදිසියේම මුවකු පැන දිව්වේ රජතුමා අසලින්ම ය. වහා ම රජතුමා අසරුවා සමඟ අසුපිට නැගී මුවා ලුහුබැන්දේය. එහෙත් මුවා අල්ලාගත නොහැකි විය. මෙසේ සැහෙන දුරක් මුවා ලුහු බැඳ යාමට සිදුවීම නිසා රජතුමාට මහත් වෙහෙසක් දැනිණි. එහෙයින් සිසිල් සෙවණ ඇති ගසක් මුල අශ්වයා මඳකට නැවැත්විය. අසු පිටින් බැස්ස රජතුමා ගස මුල මඳක් නතර වූයේ වෙහෙස නිවා ගැනීම සඳහා ය. මඳ වේලාවකින් රජතුමාට හොඳට ම නින්ද ගියේය. අසරුවාද ඒ අසලම විය.

''අල්ලපියව්, මරපියව්, ගහපියව්. ඇන පියව්, රන් රිදී උදුරා ගනිව්'' ආදී නපුරු වචන කියමින් කෑ ගසන හඬක් නිදා සිටි රජතුමා ට ඇසුනේ සිහිනෙන් මෙනි. බිය පත් වූ රජතුමා වහා නින්දෙන් අවදි විය. ඉබේ ම වට පිට බැලිණි. එතුමාට එක් වර ම දක්නට ලැබුණේ අසල ගසක සිට අම්හිරි ලෙස කෑ ගසන ගිරවෙකි.

බියපත් වූ රජතුමාට අනතුරක් අත ළඟ ඇති බව වැටහුණේ එතුමාගේ දුර දක්නා නුවණ නිසා ය. වහා ම රජතුමා අසුපිට නැගී අසරුවා සමග එතැනින් පලා ගියේය. ''ගහපියව්, අල්ලපියව්, මරපියව්, රන් රිදී පැහැර ගනිව්'' යනුවෙන් නොකඩවා කෑ ගසන ගිරවාගේ හඬ බොහෝ දුර යන තෙක් රජතුමා ට අසන්න ට ලැබිණි.



සොරමුලක් ළඟට වැටුණු ගිරවා

අසරුවා ඉතා වේගයෙන් රජු සමග වනාන්තරයේ වෙනත් ප්‍රදේශයකට ඇතුළු විය. ඒ සමඟ ම රජතුමාට ඇසුනේ එන්න, වාඩිවෙන්න, ඇතුළට එන්න, බිය නොවන්න, පළතුරු කන්න. ඔබ ආගන්තුකයකු යැ යි නොසිතන්න. යනුවෙන් මිහිරි වචනයෙන් කරන ලද ආරාධනයකි. එය නපුරු හඬක් නො වේ.

රජතුමා පුදුමයට පත් විය. ''මේ මහ වනාන්තරයේ මට කවුද කථා කරන්නේ'' සිතමින් වට පිට බැලුවේ මඳකට අසු නවතා ගෙන ය.

"පුදුමයකි, තවත් ගිරවෙක් මිහිරි වචනයෙන් අපූරුවට කථා කරනවා."

එන්න ඇතුළට, වාඩි වෙන්න, පළතුරු කන්න, බිය නොවන්න, ආගන්තුකයෙකැ යි නොසිතන්න කියමින් ගිරවා නැවතත් කෑගසන්නට විය. වට පිට බැලූ රජතුමාට මදක් ඈතින් දක්නට ලැබුණේ අසපුවකි. ඒ අවස්ථාවේදී තාපස වරුන් සිටියේ පලවැල නෙළීමට ගොස් ය. මද වේලාවකින් එහි පැමිණියේ තාපස වරයෙකි.

"මේ පංචාල රජතුමා නේ ද?"

තවුසාණෝ පංචාල රජතුමා හැඳින ගත්හ. සතුටු සිතින් රජතුමා පිළිගත් තවුසාණෝ එතුමා අසපුව ඇතුළට කැඳවා පළතුරුවලින් සංග්‍රහ කළහ.

රජතුමා අසපුව ඇතුලේ සිටි ගිරවා දෙස බැලුවේ විමසිල්ලෙනි. එක්වරම මීට මොහොතකට කලින් දුටු ගිරවා රජතුමාගේ සිහියට නැගුණි.

"මේත් ගිරවෙක්, ඒත් ගිරවෙක්, මේ ගිරව් දෙදෙනා ම එක සමාන යි. ඒත් මුලින් දුටු ගිරවා කතා කරන්නේ නපුරු වචන, මේ ගිරවා කතා කරන්නේ මිහිරි වචන. මොකක්ද මේ වෙනසට හේතුව" රජු තවුසාණන්ගෙන් විචාළේ ය.

"රජතුමනි, මේ ගිරව් දෙදෙනා ම සහෝදරයෝ. පැටව් කාලයේ එක දිනක් මහ වැස්සක් සමඟ සුළඟක් හැමුවා. ඒ සුළඟට මේ පැටව් දෙන්නා සිටි කූඩුව කැඩී විසි වුනා."

එක් ගිරා පැටවෙක් වැටුණේ සොරුන් කණ්ඩායමක් ළඟට යි. ඒ ගිරවාගේ නම සත්තිගුම්බ ඒ නම ඔහුට ලැබුණේ සොරුන්ගේ ආයුධ ගොඩක් උඩට වැටුණු නිස යි. නපුරු සොරුන් ඇසුරු කළ නිසා ගිරවා නපුරු වුණා. ඔවුන් කතා කළ නපුරු වචන ගිරවා ට පුරුදු වුණා.

අනෙක් පැටවා වැටුණේ මේ අසපුවේ මල් ආසනයක් උඩට යි. ඒ නිසා ඒ ගිරවාට පුප්පක කියල නම ලැබුණා.

ඉතින් රජතුමනි, මේ දෙන්නා ම එක අම්මාගේ දරුවො. ඒත් මේ දෙන්නා වෙනස් වුණේ ආශ්‍රය නිසා. ඇසුරු කළ අයගේ ගති පැවතුම් හා වචන මේ අයට පුරුදු වුණා. මේ අනුව ඇසුර නිසා ඕනෑම පුද්ගලයකු වෙනස් විය හැකි බව තාපස තුමා රජතුමාට පැහැදිලි කර දුන්නා.



තාපසාරාමයකට වැටුණු ගිරවා

මෙයින් පැහැදුන රජු තාපසවරුන් තම නුවරට ගෙන්වා ගත්තේය. අසපුවක් තනා දී රාජ්‍ය අනුග්‍රහ දක්වමින් උපස්ථාන කෙළේය. තම රාජ්‍යයෙහි ගිරවුන් මැරීම තහනම් කොට ඔවුන්ට අභය දානය දුන්නේ ය.

මෙම පුවත පන්සිය පනස් ජාතක පොතේ සඳහන් වන්නේ "සත්ති ගුම්බ ජාතකය" නමිනි.

මෙම කතාවෙන් අපට පහත සඳහන් කරුණු ඉගෙන ගත හැකිය.

ඇසුර නිසා පුද්ගලයන් වෙනස් වන බව
හොඳ අය ඇසුරු කිරීම පුද්ගලයාගේ දියුණුවට හේතු වන බව
නරක අය ඇසුරු කිරීම අයහපත් ප්‍රතිඵල ගෙන දීමට හේතු වන බව

ක්‍රියාකාරකම්

1. සත්ති ගුම්බ ගිරවා ට ඒ නම ලැබුණේ කුමක් නිසා ද?
2. ගිරවි දෙදෙනාගේ සම්බන්ධය හා වෙනස පැහැදිලි කරන්න.
3. මෙම කතාවෙන් ඔබ ලබා ගත් ආදර්ශය හා උපදේශය කුමක්ද?
4. වැස්සක් වැහැලා - සුළඟක් හමලා
   කුරුළු කූඩු කැඩුණා - ගිරා පැටව් වැටුණා
   මෙම අවස්ථාව චිත්‍රයට නගන්න.

පුහුණුවට

න භජේ පාපකෙ මිත්තේ
න භජේ පුරිසාධමේ
භජේථ මිත්තේ කල්‍යාණේ
භජේථ පුරිසුත්තමේ
(ධම්මපදය)

පවිටු මිතුරු ඇසුරට නොම යන්නේ
නපුරු දුදන ඇසුරට නොම ගන්නේ
කලණ මිතුරු නිති ඇසුරු කරන්නේ
සුදන හැඳින දැන ඇසුර පතන්නේ

07 පාඩම

කල්‍යාණ මිතුරන් දෙදෙනෙක්

අතීතයේ දඹදිව රජගහ නුවර උපතිස්ස හා කෝලිත නම් වූ කුමාරවරු දෙදෙනෙක් සිටියහ. මේ දෙදෙනා කුඩා කල සිට ම හොඳ මිතුරන් ය. එක්ව ගමන් බිමන් ගිය ඔවුන්ගේ සිතුම් පැතුම් ද සමාන විය.

සුපුරුදු පරිදි එක් දිනක් මේ දෙදෙනා රජගහ නුවර වසරක් පාසා පැවැත්වෙන " ගිරග්ග සමජ්ජ " නම් සැණකෙළිය නැරඹීමට ගියහ. එය නැරඹීමේ දී මොවුන්ට වැටහුණේ තාවකාලික සතුටක් පමණක් ගෙන දෙන මෙ බඳු දේවල ඇති නිසරු බව යි. ගිහි සැප කෙරෙහි කලකිරුණු මේ දෙදෙනා එකල ප්‍රසිද්ධව සිටි සංජය පරිබ්‍රාජකයා වෙත ගොස් පැවිදි වූහ. කිහිප දිනකින් ඔහුගේ දහම් ඉගෙන අවසන් කළහ. එහෙත් ඔවුන්ට වැටහුණේ තමන් සොයන සත්‍යය ඔහුගේ දහම තුළින් ලබා ගත නොහැකි බව යි. එ බැවින් ඔවුන් තීරණය කළේ තමන් සොයන සත්‍යය අවබෝධ කර ගත් වෙනත් උතුමකු සොයා යෑමට ය.

"අපි දෙදෙනා දෙමගක යමු. එබඳු උතුමකු මුණගැසී සත්‍යය සොයා ගත් විගසින් අනෙක් තැනැත්තාට ද ඒ බව දන්වමු" යි කතිකා කර ගත් එම දෙදෙන සංජය පිරිවැජියාගෙන් සමු ගෙන එම අසපුවෙන් වෙන්ව ගියහ.

දිනක් උපතිස්ස පරිබ්‍රාජකයාට සන්සුන් ගමනින් පිඬු සිඟා වඩින පැවිදි උතුමකු මුණ ගැසිණි. මේ නම් අප සොයන සත්‍යය දත් කෙනකු විය යුතු ය යි අනුමාන කළ උපතිස්ස පිරිවැජි තෙමේ උන්වහන්සේ මුණ ගැසී තොරතුරු විමසීමට අදහස් කෙළේය.

තෙරණුවෝ ද පිඬු සිඟා අවසන් වී නිසල තැනක වැඩ හිඳ දානය වැළඳූහ. දානය වළඳන තුරු පැන් පිළිගැන්වීම් ආදි වතාවත් කළ පරිබ්‍රාජක තෙමේ වළඳා අවසානයේ තෙරුන් වහන්සේ සමග මෙසේ පිළිසඳරක යෙදුණේය.

"ස්වාමීනි, ඔබ වහන්සේ ඉතා ශාන්ත ය, තැන්පත් ය, ප්‍රසන්න ය, ඔබ වහන්සේ කවර නම් ගුරුවරයකුගේ ගෝලයෙක් ද?"

"මාගේ ගුරුතමා භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ය. උන් වහන්සේගේ ධර්මය මම පිළිපදිමි."

"ස්වාමිනි, ඔබ වහන්සේගේ ගුරුතුමා කුමන ධර්මයක් දේශනා කරන සේක් ද?"
එබස් ඇසූ තෙරුන් වහන්සේ බුදු දහමේ මූලික කරුණු ඇතුළත්,

" යේ ධම්මා හේතුප්පභවා - තේසං හේතුං තථාගතෝ ආහ
තේසංච යෝ නිරෝධෝ - ඒවං වාදී මහාසමණෝ "

යන ගාථාව වදාළහ. මෙම ගාථාවේ මුල් පදය ඇසීමෙන් ම උපතිස්ස පිරිවැජියා සෝවාන්

විය. ඔහුට මෙසේ මුණගැසුණේ පස්වග තෙරුන් වහන්සේලා අතර සිටි අස්සජි මහරහතන් වහන්සේ ය.

පොරොන්දු ඉටු කිරීමේ උතුම් ගුණය නියම මිතු දමේ ලක්ෂණයකි. ඒ අනුව උපතිස්ස පරිබ්‍රාජකතුමාට මිතුරු කෝලිතට වූ පොරොන්දුව සිහියට නැගිණි. එහෙයින් අස්සජි තෙරණුවන් නැමද අවසර ලබා ගත් හෙතෙම කෝලිත පිරිවැජියා සොයා ගියේ ය. ඒ සැනසීමේ දහම තමාට හමු වූ බව ඔහුට ද දැන්වීම සඳහා ය. තම මිතුරා සමග ඇති කර ගත් පොරොන්දුව කඩ නොකර ආරක්ෂා කිරීමේ උතුම් ගුණය මෙයින් පැහැදිලි වේ. එය අප ද ආදර්ශයට ගත යුතු ය.

සිය මිතුරාගෙන් **"යේ ධම්මා හේතුප්පභවා"** යන ගාථාව සම්පූර්ණයෙන් ම ඇසීමෙන් කෝලිත පිරිවැජියා ද සෝවාන් විය. "මේ දහම දේශනා කරන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේය. උන් වහන්සේ රජගහ නුවර වේළුවනාරාමයේ වැඩ වසන සේක. එබැවින් අපි එහි යමු." යි උපතිස්ස පරිබ්‍රාජනයා කෝලිත පරිබ්‍රාජකයාට යෝජනා කෙළේ ය.

මේ දෙදෙනා ම කළගුණ සැලකීමේ ගුණය උතුම්කොට සැලකූහ. සත්‍යය සොයා ගැනීමෙන් පසු පළමුව තම ගුරුවරයා වූ සංජය පිරිවැජියා හමු වී බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොව පහළවී ඇති බව දැනුම් දුන්නේ ද එ හෙයිනි. උන් වහන්සේ දැකීමට තමන් සමග එන ලෙස ද ආරාධනා කෙරිණි. එහෙත් සංජය පිරිවැජි තෙමේ එයට අකමැති විය. ඒ නිසා මොවුහු ඔහුගෙන් සමු ගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත ගොස් පැවිදිව රහත් වූහ. අගසව් තනතුරු ද ලැබූහ. එතැන් පටන් උපතිස්ස පරිබ්‍රාජකයා සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ නමින් ද කෝලිත පිරිවැජියා මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේ නමින් ද ප්‍රසිද්ධියට පත් වූහ.

සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ ප්‍රඥාසම්පන්නය හ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ශ්‍රී සද්ධර්මය මැනවින් මතක තබා ගත්හ. නැවත ඒ ආකාරයෙන් ම භික්ෂූන් වහන්සේලාට දේශනා කිරීමට පුරුදු වූහ. මේ නිසා උන් වහන්සේ හඳුන්වනු ලැබුවේ "ධමම සේනාපති" නමිනි.

උන් වහන්සේ නිරහංකාර ය, නිහතමානි ය, කුඩා සාමණේර නමකගේ බසකට වුව ද ඇහුම්කන් දුන්නේ ඉමහත් සැලකිල්ලෙනි. දිනක් පිඩුසිඟා වැඩමවීමට සූදානම් වූ උන්වහන්සේ පෙරවූ සිවුරෙහි කොනක් බිම ගැවෙමින් තිබුණි. ඒ බැව් පෙන්වා දුන්නේ කුඩා සාමණේර නමකි. නිහතමානි ව එය පිළිගත් සැරියුත් තෙරණුවෝ සිවුර සකසා ගෙන පිඩු සිඟා වැඩියේ කුඩා සාමණේර නමට ප්‍රශංසා කරමිනි.

ගුරුවරුනට ගරු බුහුමන් දැක්වීමේ උතුම් ගුණය උනවහන්සේ තුළින් මතු වන ආදර්ශයකි. බෙහෙවින් ගුරුවරුනට ගරු කළ උනවහන්සේ තම ගුරුවරයා වූ අස්සජි මහ රහතන්වහන්සේ සැමදා ගෞරවයෙන් සිහිපත් කළහ. දිනපතා රාත්‍රි සැතපීමට පෙර අස්සජි මහරහතන් වහන්සේ වැඩ සිටින විහාරය දෙසට නමස්කාර කොට එදෙසට හිස ලා සැතපීම උනවහන්සේගේ සිරිත විය.

වැඩ වාසය කළ ආරාමය පිරිසිදු කර වතාවත් කළේ ද තමන් වහන්සේ විසින්ම ය. සේනාසන ඇඳ ඇතිරිලි ආදිය පිරිසිදු කර මැනවින් තැන්පත් කොට අනෙකුත් භික්ෂූන් වහන්සේලාට හා ආරාමයට පැමිණෙන උපාසක උපාසිකාවන්ට උන්වහන්සේ ආදර්ශවත් වූහ.

සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑ යුතු කාලය උදා විය. ඒ වන විට තම මෑණියෝ තෙරුවන් සරණ ගිය උපාසිකාවක් නො වූහ. එ බැවින් සැරියුත් තෙරණුවෝ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් පිරිනිවන් පෑමට අවසර ලබා ගෙන තම මෑණියන්ගේ නිවසට වැඩම කළහ. ඒ තම මෑණියන් වෙනුවෙන් යුතුකම් ඉටු කිරීම සඳහා ය. එහිදී දෙසූ දහම් ඇසීමෙන් සැරියුත් තෙරණුවන්ගේ මෑණියෝ සෝවාන් වී බුදු දහම වැළඳ ගත්හ. සසරින් එතෙරවීමේ මග විවර කරමින් උන් වහන්සේ තම මවට දැක්වූ සැලකිල්ල අපට මහඟු ආදර්ශයකි.

මෑණියන් වෙනුවෙන් කළ යුතු උසස් ම උපකාරය කිරීමට ලැබීම ගැන බලවත් සතුටට පත් වූ සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ ඉල් මස පුර පසළොස්වක පොහෝ දින උපන් නිවසේදී ම පිරිනිවන් පෑ සේක. සැරියුත් තෙරණුවන් තුළ පැවති ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණ සමුදාය බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා ඇගයීමට ලක් කළ සේක.

මුගලන් මහරහතන්වහන්සේ

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝයා අතර **ඍද්ධිමතුන්ගෙන්** අගතැන්පත් වූවෝ මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ ය. උන් වහන්සේ දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම, ප්‍රේත ලෝකවල තොරතුරු ඍද්ධි බලයෙන් දැනගෙන පවසා ජනතාව යහ මගට පත් කළහ. ජනතාවගේ දියුණුව සඳහා කරුණා මෛත්‍රියෙන් යුක්ත ව කටයුතු කළහ. චතුර ලෙස දහම් දෙසීමට සමත් වූ උන් වහන්සේගෙන් දහම් ඇසීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා කැමැත්තක් දැක්වූ සේක.

කැවුම් කෑමේ ආශාවෙන් නිවසේ උඩුමහලට වී බිරිඳ සමග රහසේ කැවුම් පිසීමට සූදානම් වූ මච්ඡරිය කෝසිය සිටාණන් වැනි අය පැහැද වූයේ ද ඍද්ධි බලයෙනි. අජාසත්ත රජතුමා විසින් නපුරු ඇතකු පිට නංවා මැරවීමට සූදානම් වූ සීලව කුමරු ඇතා පිටින් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ගෙන්වා ගත්තේ ද ඍද්ධි බලයෙනි.

මෙ වැනි ආශ්චර්යවත් සිදුවීම් නිසා පැහැදුණු අන්‍ය ආගමිකයෝ බුදු සමය වැළඳ ගත්හ. ඉන් නොසතුටට පත් මිසදිටුවෝ මුගලන් තෙරණුවන්ට වෛර කළහ. සොරුන් ලවා උන්වහන්සේට පහර දෙවූයේ ඒ නිසා ය. සොරුන්ගෙන් පහර කෑම නිසා උන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණය ආසන්න විය. උන් වහන්සේට එවැනි විපතකට මුහුණපෑමට සිදු වූයේ පෙර කළ අකුසල කර්මයක විපාක වශයෙනි.

ඍද්ධි බලයෙන් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත වැඩම කළ මුගලන් තෙරණුවෝ උන් වහන්සේට වැඳ නමස්කාරකොට අවසර ලබා ගෙන කාලසිලාවට වැඩමකොට පිරිනිවන් පෑ සේක.

සැරියුත්, මුගලන් මහරහතන් වහන්සේලා ඇසුරු කරන ලෙස ද, ආදර්ශයට ගන්නා ලෙස ද, බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට අනුශාසනා කළහ. එයින් ප්‍රකට වන්නේ හොඳ ශිෂ්‍යයන් ගුරුතුමාගේ ද ඇගයීමට ලක්වන බව යි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රසංශාවට ලක් වූ අග්‍ර ශ්‍රාවක සැරියුත් මුගලන් දෙදෙනා වහන්සේගේ චරිත ඇසුරින් මතුකර ගත හැකි ආදර්ශ අපේ ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගෙන දියුණුව සලසා ගැනීමට අපි උනන්දු වෙමු.

සැරියුත් මුගලන් තෙරුන් වහන්සේලා දෙනමගේ චරිතවලින් අපේ ජීවිතයට ගත හැකි ආදර්ශ අතර පහත සඳහන් ඒවා ද වේ.

යහපත් මිතුරන් ඇසුරු කිරීම
ආදර්ශවත් මිතුරු සබඳතාව
පොරොන්දු කඩ නොකිරීම හා ඒවා ආරක්ෂා කිරීම
ගුරුවරයාට ගරු බුහුමන් දැක්වීම
මව උතුම්කොට සැලකීම
අකුසල් කිරීමෙන් වැළකීම
කළගුණ සැලකීම
තම හැකියාවන් යහපතට පමණක් යෙදවීම

ක්‍රියාකාරකම්

1. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය පළමුවෙන් ම උපතිස්ස කෝලිත දෙදෙනාට දේශනා කරන ලද්දේ කවුරුන් විසින් ද?
2. සැරියුත් මුගලන් තෙරුන් වහන්සේලාගේ චරිතවලින් අපේ ජීවිතයට අදාළ කර ගත හැකි ආදර්ශ පහක් ලියන්න.
3. උපතිස්ස පරිබ්‍රාජකයාට අස්සජි තෙරණුවන් හමුවූ අවස්ථාව චිත්‍රයට නගන්න.

පුහුණුවට

යේ ධම්මා හේතුප්පභවා - තේසං හේතුං තථාගතෝ ආහ
තේසංච යෝ නිරෝධෝ - ඒවං වාදි මහාසමණෝ

තේරුම

ඒ මහා ශ්‍රමණයන් වහන්සේ හේතුවලින් හට ගන්නා ඵලය ද ඒවා හට ගැනීමේ හේතුව ද ඒ හේතුඵල ධර්මයන්ගේ නැතිව යාම ද වදාරණ සේක.

08 පාඩම

බුද්ධ මාතාව

මහාමායා දේවිය හා ප්‍රජාපතී ගෝතමී දේවිය දෙව්දහ නුවර අංජන නම් ශාක්‍ය වංශිකයාගේ දියණිවරු වූහ. වැඩිමහලු සොහොයුරිය වූ මහාමායා දේවිය සුද්ධෝදන රජතුමාගේ අග මෙහෙසිය යි.

සිදුහත් කුමරුන් ඉපදී සත්වන දිනයෙහි මහාමායා දේවිය කළුරිය කළා ය. මව් සෙනෙහස අහිමි වූ කුමරුගේ රැකවරණය මහා ප්‍රජාපති ගෝතමී දේවියට පැවරුණේ ඇය සුද්ධෝදන රජතුමාගේ අග මෙහෙසිය බවට පත්වීමත් සමඟ ය. ඇය සිදුහත් කුමරුවන් හදාවඩා ගත්තේ ඉතා ආදරයෙන් හා සෙනෙහසිනි. තමාගේ ම පුතණුවන් වූ නන්ද කුමරුවන්ට සමාන ආදරයකින් සිදුහත් කුමරා රැක බලා ගත් එතුමිය ගුණවත් සුළු මවක් වූවා ය.

සිදුහත් කුමරුවන් ගිහිගෙය අතහැර යාම නිසා මහා ප්‍රජාපතී ගෝතමිය තුළ ඇති වූයේ ඉවසිය නොහැකි කණගාටුවකි. එහෙත් බෝසතාණන් බුදු බව ලැබූ බව ඇසූ එතුමිය මහත්සේ සතුටු වූවාය. බුදුරජාණන් වහන්සේ පළමු වරට කිඹුල්වත් නුවරට වැඩම කළ අවස්ථාවේදී ම උන් වහන්සේ ගෙන් දහම් අසා එතුමිය සෝවාන් වූවා ය.

පුතු නන්ද කුමරුන් හා මුණුබුරු රාහුල කුමරුන් පැවිදි වීම ද ඇයට මහත් ශෝකයක් ගෙන දුන්නේ ය. මේ අතර සුද්ධෝදන රජතුමා ගේ අභාවය ද සිදු විය. මෙම සිදු වීම් නිසා එතුමිය ගිහිගෙයි කලකිරී පැවිදි වීමට සිතුවා ය.

ඒ වන විට බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ වාසය කළේ කිඹුල්වත් නුවර නිග්‍රෝධාරාමයේ ය. මහාප්‍රජාපති ගෝතමිය ශාක්‍ය කුමාරිකාවන් පන්සියයක් සමඟ නිග්‍රෝධාරාමයට පැමිණ බුදු රජාණන් වහන්සේ ගෙන් පැවිදි වීමට අවසර ඉල්ලා සිටියා ය. එහෙත් ඊට සුදුසු අවස්ථාව නොවන බව දුටු බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊට අවසර නොදුන් සේක. තුන් වරක් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ එතුමියගේ ඉල්ලීම ප්‍රතික්ෂේප කළ සේක. ඉන් අධෛර්යයට පත් නො වූ එතුමිය කුමාරිකාවන් පන්සිය දෙනා සමඟ හිස මුඩු කොට කසාවත් හැඳ පැවිදි වෙස් ගත්තා ය.

බුද්ධත්වයට පත්වීමෙන් පස්වෙනි අවුරුද්ද උදා විය. මෙකල බුදු රජාණන් වහන්සේ විශාලා මහනුවර කූටාගාර ශාලාවේ වැඩ වාසය කළ සේක. තුන් වතාවක් ප්‍රතික්ෂේප වුව ද අදහස අත් නොහළ මහා ප්‍රජාපතී ගෝතමී දේවිය, නැවතත් පැවිදි වීම සඳහා අවසර ලබා ගැනීමට සිතුවා ය. කසාවත් හැඳ කුමාරිකාවන් පන්සිය දෙනා සමඟ පා ගමනින් ම දුර මග ගෙවා බුදු රදුන් වැඩ සිටි කූටාගාර ශාලාවට පැමිණියේ ඒ නිසා ය.

එතුමිය කූටාගාර ශාලාවට පැමිණෙන විට මහත් වෙහෙසට පත්ව සිටියා ය. ඇයගේ දෙපා රත් පැහැවී තුවාලවී තිබිණි. මේ පිරිස කූටාගාර ශාලාවේ දොරටුව අසලටම වී සිටියේ බුදු රජාණන් වහන්සේ හමුවීමේ අපේක්ෂාවෙනි. වෙහෙසට පත්ව සිටි ප්‍රජාපතී ගෝතමිය දුටු ආනන්ද

තෙරණුවන් තුළ ඇති වූයේ මහත් අනුකම්පාවකි. එහෙයින් ආනන්ද තෙරණුවෝ මහාප්‍රජාපතී ගෝතමියගෙන් මෙසේ විමසූ හ.

"ගෝතමියනි, ඉතා වෙහෙස වී මෙතරම් දුරක් ගෙවාගෙන මෙහි පැමිණියේ කුමක් සඳහා ද?"

"ස්වාමීනි, මම මීට පෙර තුන්වතාවක් ම බුදු රජාණන් වහන්සේගෙන් පැවිදි වීමට අවසර ඉල්ලුවෙමි. එහෙත් අවසර නො ලැබිණි. මේ වතාවේත් පැවිදි බව බලාපොරොත්තුවෙන් මෙහි පැමිණියෙමි."

"ගෝතමියනි, මම බුදුරජාණන් වහන්සේට මේ බව දන්වා එනතුරු මදක් පමාවන්න." යයි පැවසූ ආනන්ද තෙරනුවෝ බුදු රජාණන් වහන්සේ වෙතගොස්,

"ස්වාමීනි, බුදුරජාණන් වහන්ස, කාන්තාවන්ට සම්බුද්ධ ශාසනයේ පැවිදිවී මාර්ග ඵල ලැබිය හැකි වේද?" කියා විචාළහ.

"ආනන්දයෙනි, වීර්ය වඩන්නේ නම් ස්ත්‍රියකට වුව ද මාර්ග ඵල ලබන්නට කිසිදු බාධාවක් නොමැත." යනුවෙන් වදාළ සේක.

"එසේ නම් බුදුරජාණන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ සුළු මව පැවිද්ද බලාපොරොත්තුවෙන් පන්සියයක් කුමාරිකාවන් සමග මෙහි පැමිණ සිටී. ඔවුනට පැවිදි උපසම්පදාව ලබා දෙන සේක්වා" යනුවෙන් ඉල්ලා සිටියහ.

ආනන්ද තෙරණුවන්ගේ ඉල්ලීම පරිදි අවසර ලත් මහා ප්‍රජාපතී ගෝතමී දේවිය පන්සියයක් ශාක්‍ය කුමාරිකාවන් සමග පැවිදි වූවාය. එය භික්ෂුණී පරපුරේ ආරම්භය විය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් බණ අසා, කමටහන් වඩා, නොබෝ දිනකින් ම එතුමිය රහත් වූවාය. ඒ වන විට භාරතීය සමාජයේ කාන්තාවන්ට වැදගත් තැනක් හිමිවී නො තිබිණි. මේ සමග කාන්තාවන්ට බුදු සසුනේ පැවිදි වීමට අවස්ථාව සැලසීම නිසා ඔවුන්ට ඉමහත් යහපතක් සැලසිණි. භික්ෂුණී සමාජය අරඹමින් කාන්තාව සමාජයේ පිළිගන්නා තත්වයට පත් කිරීමට ක්‍රියා කළේ මහාප්‍රජාපතී ගෝතමී තෙරණින් වහන්සේය. එබැවින් මහා ප්‍රජාපතී ගෝතමී තෙරණින් වහන්සේගෙන් කාන්තා සමාජයට සිදු වූයේ උසස් ම සේවාවකි. එය සැමදා අගය කළ යුතු ය.

ප්‍රජාපතී ගෝතමී තෙරණියට බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් විශේෂ තනතුරක් ලැබිණි. එනම් බුදු සසුන පිළිබඳ ව දිගු කාලීන තොරතුරු දත් භික්ෂුණීන් වහන්සේලා අතරින් අග තනතුර යි. කුඩා කල සිට ම මහත් කැපවීමෙන් හා සෙනෙහසින් සිදුහත් බෝසතුන් හදා වඩා ගත් එතුමිය බුද්ධ මාතාව යන ගරු නාමයෙන් ද සම්මාන ලැබුවා ය.

අවුරුදු එකසිය විස්සක් සම්පූර්ණ වූ පසු මහාප්‍රජාපතී ගෝතමී තෙරණින් වහන්සේට පිරිනිවන් පෑම සඳහා කාලය එළඹිණි. ඒ වන විට බුදු රජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටියේ විශාලා මහනුවර කූටාගාර ශාලාවේ ය. එහි පැමිණි එතුමිය බුදු රජාණන් වහන්සේ වැඳ පුදා පිරිනිවන්

පැම සඳහා අවසර ලබා පිටත්වූවා ය. ඒ මොහොතේ බුද්ධ මාතාවට ගෞරවයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂූන් පිරිවරා කූඨාගාර ශාලාවේ දොරටුව දක්වා පසු ගමන් කළ සේක.

පිරිනිවන් පා වදාළ මහාප්‍රජාපතී ගෝතමී තෙරණියගේ ආදාහන පෙරහැරේ බුදු රජාණන් වහන්සේ පසු ගමන් කළ සේක. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගෙන් මේසා මහත් ගරු බුහුමන් ලැබූ එක ම උත්තමාව මහාප්‍රජාපතී ගෝතමී තෙරණින් වහන්සේ ය.

දයාව, සෙනෙහස, කරුණාව, ඉවසීම, අධිෂ්ඨානය, කැපවීම සහ නොපසු බට උත්සාහය වැනි උතුම් ගුණාංගවලින් පරිපූර්ණ වූ මහාප්‍රජාපතී ගෝතමී තෙරණින් වහන්සේගේ චරිතය කාන්තාවන්ට පමණක් නොව මුළු මහත් සමාජයට ම ආදර්ශයකි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. මහාප්‍රජාපතී ගෝතමී තෙරණින් වහන්සේ ට බුදුරජාණන් වහන්සේ ගෙන් ලැබුණු අග තනතුර කුමක්ද?
2. ඔබේ ජීවිතයට මහාප්‍රජාපතී ගෝතමී දේවියගේ චරිතය තුළින් ගත හැකි ආදර්ශ දෙකක් ලියන්න.
3. මහාප්‍රජාපතී ගෝතමිය පන්සියයක් කුමරියන් සමඟ කූටාගාර ශාලාව වෙත පා ගමනින් ගමන් කරන ආකාරය චිත්‍රයට නගන්න.

පුහුණුවට

සැදැහැ සිතින් කියවා ශ්‍රද්ධාව වර්ධනය කරන්න.

“සුගතයන් වහන්ස, මම ඔබ වහන්සේගේ මව වෙමි. ඔබ වහන්සේ මට සද්ධර්මය නැමැති සැපත ලබා දුන් සේක. පැවිදි බව ඔබ වහන්සේ නිසා ම ලදිමි එබැවින් ගෞතමයන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ මගේ පියා ය. මහා මුණින්ද්‍රයන් වහන්ස, වැඩීම හා රැක බලා ගැනීම පිළිබඳ ව ඔබ වහන්සේ මට ණය ගැති නොවන සේක. පුතුන් කැමති ස්ත්‍රීහු ඔබ වහන්සේ වැනි පුතුන් ම ලබත්වා. රාජමාතාව, රජ බිසව යන නම් ස්ත්‍රියට සුලභ ය. එහෙත් “බුද්ධ මාතාව” යන නම අතිශයින් ම දුර්ලභය.

(මහා ප්‍රජාපතී ගෝතමී අපදානය)

09 පාඩම

බෝධීන් වහන්සේ වන්දනා කරමු.

අප මහා බෝසතාණන් වහන්සේට බුදු බව ලැබීමේ දී සෙවණ දුන්නේ ජය ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ද, බුදු බව ලැබීමට උපකාරී වූ බෝධීන් වහන්සේට කළගුණ සැලකීමක් වශයෙන් සතියක් ඇසිපිය නොහෙළා එදෙස බලා සිටිමින් ගරු කළහ. අපිත් ඒ ජය ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ සිහිපත් කර සැදැහැ සිතින් බෝධීන් වහන්සේ වන්දනා කරමු.

1. යස්ස මූලේ නිසින්නෝව
   සබ්බාරි විජයං අකා
   පත්තෝ සබ්බඤ්ඤුතං සත්ථා
   වන්දේ තං බෝධි පාදපං

2. ඉමේ ඒතේ මහාබෝධි
   ලෝක නාථේන පූජිතා
   අහම්පි තේ නමස්සාමි
   බෝධි රාජා නමත්ථු තේ

3. ඉන්ද නීල වණ්ණ පත්ත සේත බන්ධ භාසුරං
   සත්ථු නෙත්ත පංකජාභි පූජිතග්ග සාතදං
   අග්ග බෝධි නාමවාම දේවරුක්ඛ සන්නිභං
   තං විසාල බෝධිපාදපං නමාමි සබ්බදා

සිංහල කවි

1. අප බෝ සතුන් හට
   කෙලෙස් සතුරන් දිනුමට
   සෙවණ දුන් බෝ සමිඳුට
   වඳිමි බුදුගුණ සිහි කොට

2. අප මුනිඳුන් වෙතින්
   පුද ලැබූ බෝ සමිඳුන්
   මම ද නමදින් නෙමි
   මාගේ වැඳුම වේවා!

ක්‍රියාකාරකම්

1. ජය ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ බුදු රජාණන් වහන්සේ වෙතින් උපහාර ලැබුවේ කුමක නිසා ද?
2. බෝධීන් වහන්සේ වඳින ගාථාව කට පාඩමින් කියන්න.
3. ඔබේ පවුලේ අය සමග ඔබ බෝධීන් වහන්සේ වන්දනා කරන ආකාරය චිත්‍රයට නගන්න.

පුහුණුවට

රන්වන් පාටින් දළු ලන බෝධී
නිල්වන් පාටින් කොළ ලන බෝධී
ගෞතම මුනිඳුන් පිට දුන් බෝධී
අපිත් වඳිමු ජය සිරිමහ බෝධී

10 පාඩම

බුදු පුදට සැරසෙමු.

"පුතා මල් නෙළුවද"?

"ඔව් අම්මා "

"කෝ නංගී "?

"නංගී මල්වලට පැන් ඉහිනවා අම්මා"

"හොඳයි පුතා, මල් බඳුන මේසය මත තියලා දෙන්නත් එක්ක ඇඟ සෝදා පන්සල් යන්න සූදානම් වෙන්න. "නංගිත් මමත් ඉක්මනින් ඇඟ සෝදා පිරිසිදු වී බුද්ධ පූජාවට පන්සල් යෑම සඳහා සූදානම් වීමු. තාත්තා සුදු වතින් සැරසී බුද්ධ පූජාව සඳහා දැහැත් සූදානම් කෙළේය. අලුත පිදුනු දොඩම් ගසෙන් කඩාගත් ගෙඩියකින් අම්මා ගිලන් පස සකස් කළා ය.

"පුතා මේසය මත තිබෙන හඳුන්කූරු පෙට්ටියත්, පොල් තෙල් බෝතලයත් ගන්න. "

අම්මා මල් වට්ටිය ද, ගිලන් පස බඳුන ද අතට ගත්තා ය.

"අම්මේ අර ඇහෙන්නේ පන්සලේ සණ්ඨාර නාදය නේද? "

"ඔව් පුතා අද පසළොස්වක පෝය. බෞද්ධයෝ වන අප කව්රුත් පෝය දාට පන්සල් යනවා. බුදුන් වඳිනවා. සිල් සමාදන් වෙනවා. අද කව්රුත් පන්සලේ ඇති "

අපි සියලු දෙනා ම පන්සල කරා පිය නැගුවෙමු. පිවිසුම් දොරටුව අසල දී අම්මාත් තාත්තාත් පාවහන් ගලවා පසෙකින් තැබූහ. ඒ අනුව අප ද විහාර මළුවට ඇතුළු වූයේ පාවහන් ගලවා පසෙකින් තබමිනි.

"පුතා මල් පූජා කිරීමට පෙර මළුව ඇමැද පිරිසිදු කරන්නට ඕනෑ." පවසමින් අම්මා අප ගෙනා මල්, පහන්, පොල්තෙල්, ගිලන්පස ආදිය මල් සකසන ආසනය මත තැබුවා ය.

නංගිත්, මමත් අම්මා සමඟ පරමල් ඉවත් කර මල් ආසනය පිරිසිදු කෙළෙමු. මළුව ඇමඳුවෙමු. අම්මා මල් ආසනවලට සුවඳ පැන් ඉස්සා ය. තාත්තා මල් බඳුන්, මැටි පහන් සූදානම් කළේ බුද්ධ පූජාව සඳහාය. අපි සියලු දෙනා ම මල් බඳුන් ලස්සනට පිළියෙල කොට පැන් ඉස්සෙමු. පහන් වැටි හා තෙල් දමා පහන් සූදානම් කෙළෙමු.

"පුතා එන්න අත් ධෝවනය කරන්න" පැන් කෙණ්ඩිය ගෙන අම්මා අපේ අත්වලට පැන් වත්කළාය.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

අපි සියලු දෙනා ම නමස්කාර පාඨය තෙවරක් කියා පන්සිල් සමාදන් වී ත්‍රිවිධ චෛත්‍ය වන්දනා කිරීමට සූදානම් වීමු. මුලින් ම වන්දනා කළ යුත්තේ බුදු රජාණන් වහන්සේගේ ශාරීරික ධාතූන් වහන්සේලා තැන්පත් කර තනවා ඇති චෛත්‍යය යි. ශාරීරික ධාතූන් වහන්සේලා තැන්පත් කර ඇති නිසා එය ශාරීරික චෛත්‍යය යැයි තාත්තා අපට පැහැදිලි කර දුන්නේ ය.

අපි පළමුවෙන් ම චෛත්‍ය රාජයාණන් වහන්සේට පහන්, හඳුන්කූරු, මල්, පැන්, ගිලන්පස, දැහැත් ආදිය පූජා කෙළෙමු. අනතුරුව දකුණු අත චෛත්‍ය දෙසට සිටින සේ බුදු ගුණ සිහි කරමින් චෛත්‍යය වටා පැදකුණු කෙළෙමු.

"දෙවනු ව වන්දනා කළ යුත්තේ බුදු රජාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වය ලබා ගැනීම සඳහා සෙවණ ලැබූ බෝධීන් වහන්සේ ය. බුද්ධත්වය ලබා පාරිභෝග කළ නිසා එය පාරිභෝගික චෛත්‍යය යි." තාත්තා විස්තර කළේය. අපි බෝධීන් වහන්සේට මල්, පහන්, ගිලන්පස ආදිය පූජා කෙළෙමු.

"පුතා එන්න බෝධීන් වහන්සේට පැන් පූජා කරන්න." අම්මා පවසත්ම නංගිත් මමත් අම්මා වෙත ගියෙමු. අපි තිදෙනා පුරවන ලද පැන් කළ තාත්තාට ද අත ගස්වා ගෙන පෙර පරිදි ම බුදු ගුණ සිහි කරමින් බෝධීන් වහන්සේ පැදකුණු කොට පැන් පූජා කෙළෙමු.

තුන්වෙනු ව අපි බුදු මැදුර තුළ ශාන්තව වැඩ සිටින පිළිම වහන්සේට සැදැහැ සිතින් වන්දනා කරමු යයි පැවසූ තාත්තා "බුදු රජාණන් වහන්සේ උදෙසා වන්දනා මාන කිරීම පිණිස තනවන ලද බුදු පිළිම වහන්සේලා උද්දේසික චෛත්‍යය යි" විස්තර කර දුන්නේ ය.

අපි උද්දේසික චෛත්‍යය වන බුදු පිළිම වහන්සේ සැදැහැ සිතින් වන්දනා කෙළෙමු.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

පන්සලේ පැමිණ සිටි පිරිස සාධු නාදය දීමත් සමඟ ම ගරුතර ස්වාමීන් වහන්සේ බුද්ධ පූජාව පැවැත්වීම සඳහා විහාර මන්දිරයට වැඩි සේක. අපි සියලු දෙනා ම නැඟිට සිටියෙමු. හොඳයි, "දැන් කවුරුත් පහසු ආකාරයට වාඩි වෙන්න." උන්වහන්සේ පැවසූහ. වන්දනාවට පැමිණි සියලු දෙනාමත් අපිත් විහාර මන්දිරයට මුහුණ ලා වාඩි වීමු. සාධු ! සාධු !! සාධු !!! කව්රුත් දෙඅත් නළලේ තබා වැඳගෙන නමස්කාර පාඨය කියමින් මෙසේ වන්දනා කෙළෙමු. ඝණ්ඨාව නාද කර ශබ්ද පූජාව ද පැවැත්වීමු.

නමස්කාරය :

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ත්‍රිවිධ චෛත්‍ය වන්දනාව :

වන්දාමි චේතියං සබ්බං – සබ්බ ඨානේසු පතිට්ඨිතං
සාරීරික ධාතු මහාබෝධිං – බුද්ධරූපං සකලං සදා

සුපිහිටිය හැම තැන – මුනිඳු ගුණ සිහි කරවන
දා බෝ පිළිම යන – උතුම් තුන් සෑ වඳිමි සැමදින

පහන් පූජාව :

සද්ධාය සම්පදිත්තේන – දීපේන තමධංසිනා
තිලෝක දීපං සම්බුද්ධං – පූජයාමි තමෝ නුදං

සැදැහැබර සිතකින් – දැල්වූ පහන් එළියෙන්
තිලොවට එළිය දුන් – සම්බුදු රදුන් පුදනෙමි

සුවඳ දුම් පූජාව :

ගන්ධ සම්භාර යුත්තේන – ධූපේනාහං සුගන්ධිනා
පූජයේ පූජනීයං තං – පූජා භාජන මුත්තමං

සුවඳින් සුවඳවත් – මේ සුවඳ දුම් රැල්ලෙන්
හැම පුදට තිසි වූ – සම්බුදු රදුන් පුදනෙමි.

මල් පූජාව :

වණ්ණ ගන්ධ ගුණෝපේතං – ඒතං කුසුම සන්තතිං
පූජයාමි මුනින්දස්ස – සිරිපාද සරෝරුහේ

පූජේමි බුද්ධං කුසුමේනනේන
පුඤ්ඤේන මේතේන ලභාමි මොක්ඛං
පුප්ඵං මිලායාති යථා ඉදං මේ
කායෝ තථා යාති විනාසභාවං

පැහැ සුවඳ ගුණ ඇති – මෙ පියකරු වූ මල් රැස
පුදමි බුදු සමිඳුට – සිරිපා පියුම් අබියස

මල් පිදු කුසලෙන් – සැනසෙමි නිවන් සුවයෙන්
පරව යන මල් සේ – මාගේ කයත් වැනසේ

පැන් පූජාව :

පසන්නං සීතලං සුද්ධං
පානීයං මධුරං පියං
පූජේමි ලෝකනාථස්ස
අරහන්තස්ස තාදිනෝ

සුසීතල පිවිතුරු
මේ පැන් මියුරු පියකරු
හැම පුදට තිසි වූ
තිලෝනා මුනිසඳුට පුදනෙමි

ගිලන්පස පූජාව

ඕජවන්තං රසවන්තං
ගිලාන පච්චයං ඉමං
පූජේමි ලෝකනාථස්ස
අරහන්තස්ස තාදිනෝ

රසගුණෝපේත
මෙ ගිලන්පස පණීත
හැම පුදට තිසි වූ
තිලෝ නා මුනිසඳුට පුදනෙමි

දැහැත් පූජාව

නාගවල්ලි දලූපේතං – චුණ්ණ පූග සමායුතං
පූජේමි ලෝකනාථස්ස – තම්බූලං මධුරං පියං

සුවඳ රස බුලතට – හුණු සහ පුවක් මුසු කොට
සැදූ මේ දැහැත් විට – පුදමි තුන් ලෝ තිලක මුනිඳුට

මෙත් වැඩීම

දුක්ඛප්පත්තාච නිද්දුක්ඛා – භයප්පත්තාච නිබ්භයා
සෝකප්පත්තාච නිස්සෝකා – හොන්තු සබ්බේපි පාණිනෝ

දුකින් පෙළෙන සත් දුකින් මිදෙත්වා
බියෙන් සැලෙන සත් බිය නැති වෙත්වා
සොවින් තැවෙන සත් සොමිනස් වෙත්වා
නිතින් මෙහැම සත් සුවපත් වෙත්වා

පින් අනුමෝදනාව
දෙවියන්ට

එත්තාවතා ච අම්හේහි – සම්භතං පුඤ්ඤසම්පදං
සබ්බේ දේවා අනුමෝදන්තු – සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා

මෙතෙක් අප සිදු කළ – පූජාදියෙන් රැස් කළ
පින් රැගෙන සුර කැළ – ලැබ ගනිත්වා සියලු සැප බල

මිය ගිය නෑයන් ට පින් දීම

ඉදං වෝ ඤාතීනං හෝතු
සුඛිතා හොන්තු ඤාතයෝ (තෙවරක්)

මියගිය නෑයන්ට – මෙපින් රස හිමි වේවා
ඒ පින් බලෙන් නෑයෝ – සදා සුවපත් වෙත්වා!

කමා කර ගැනීම

කායේන වාචා චිත්තේන – පමාදේන මයා කතං
අච්චයං ඛම මේ භන්තේ– භූරිපඤ්ඤ තථාගත

සිත කය වචනයෙන් – පමාවෙන් කළ වරදට
සම්බුදු පියාණෙනි – සමා වුව මැන මා හට

ඉන් පසුව මඳ වේලාවක් භාවනා කළෙමු. සණ්ඨාව නාද කොට ශබ්ද පූජාව ද පැවැත්වීමු අප වන්දනාමාන කොට පන්සලෙන් එළියට එනවිට හඳ පායා හරිම ලස්සනයි. තරු පායා සුදු මල් වට්ටියක් අහස පුරා විසිරිලා වගේ. සන්සුන් සිතින් අප ගෙදර එනවිට රෑ බෝ වී තිබිණි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. ත්‍රිවිධ චෛත්‍ය නම් කරන්න.
2. ඔබ ත්‍රිවිධ චෛත්‍ය වන්දනා කරන ආකාරය අනු පිළිවෙළින් ලියා දක්වන්න.
3. මෙම වචනවල තේරුම ඔබේ වචනයෙන් ලියන්න.
   - පැදකුණු කිරීම.
   - අත් ධෝවනය කිරීම.
   - පැන් කෙණ්ඩිය.
   - උද්දේසික චෛත්‍යය.

4. බුද්ධ පූජාව පැවැත්වීමේ දී භාවිත කරන ගාථා අනු පිළිවෙළින් පාඩම් කරන්න.
5. ඔබට හමුවන බෞද්ධ සිද්ධස්ථානවල පින්තූර එකතු කොට පොතක් සකස් කරන්න.

11 පාඩම

මෙත් වඩමු

අප අපගේ දෙමව්පියන් නමදින විට, මගේ පුතාට "තෙරුවන් සරණයි" "සුවපත් වේවා" "සැපතක් ම වේවා," "යහපතක් ම වේවා," කියා අම්මා, තාත්තා අපට ආශිර්වාද කරනවා. ඒ අපේ දෙමව්පියන් අපට ආදරය කරන නිසා ය. අපි ද අපේ දෙමව්පියනට ආදරය කරමු. හිතවත් වෙමු.

අපි අපගේ මිතුරන්ට ද ආදරය කරමු. සතුටු සිතින් දුක සැප දෙකේ දී ම අපට පිහිට වන්නෝ මිතුරෝ ය. කලණ මිතුරා තම මිතුරාගේ දියුණුව දැක සතුටක් ලබයි. තමන්ට කරදරයක් වුවහොත් ඉන් ගලවා ගැනීමට ඉදිරිපත් වේ. අපි හැම විට ම අපේ මිතුරන් කෙරෙහි මෛත්‍රී සිත් ඇති කර ගනිමු.

මිතුරන් කෙරෙහි දක්වන මිතුරු සිත සතුරන් කෙරෙහි ද පතුරුවමු. මිතුරන්ට මෙන් ම සතුරන්ට ද ආදරය කරමු. අප ළඟ ඇති පොත් පෑන් පැන්සල් ආදි උපකරණ නැති අයට දීමෙන් ඔවුන්ගේ ඉගෙනුමට සහාය වෙමු. යහපත සතුට ප්‍රාර්ථනා කරමු. සතුරු මිතුරු සියලු දෙනා කෙරෙහි ම මෙත් වඩමු.

අප අපගේ අසල්වැසියන්ටත් ආදරය කරමු. ඔවුන් සමග මිත්‍රශීලිව මිහිරි වචනයෙන් කතා කරමු. මිනිසුන්ට පමණක් නොව පණ ඇති සියලු සතුන්ට හිංසා කිරීමෙන් වළකිමු. සියලු සතුන්ට මෛත්‍රී කිරීමෙන් සතුටින් නිදහසේ ජීවත්වීමට ඉඩ හරිමු. මෙසේ මිනිසා ඇතුළු සියලු සත්වයින්ට අපි සැමදා ම මෛත්‍රී කරමු.

ලෝකයේ සියලු සතුන් කෙරෙහි ම මේ ආකාරයෙන් මිත්‍රශීලිව හොඳ හිත පැතිරවීම මෛත්‍රිය යි. හැම දෙනා කෙරෙහි ම මෛත්‍රී සිත් ඇති කර ගනිමින් මෙත් වැඩීම මෛත්‍රී භාවනාව යි. පුංචි අපි සැම දෙනා ම උදේ සවස බුදුරජාණන් වහන්සේට මල් පූජා කිරීමෙන් පසුව විනාඩි දෙක තුනක් මෛත්‍රී භාවනාවේ යෙදීමට පුරුදු වෙමු.

නින්දට පෙර මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් සුවසේ නින්ද යයි. නපුරු සිහින නොපෙනේ. මෛත්‍රී සිත් ඇති අය මිනිසුන්ට ප්‍රිය වේ. අමනුෂ්‍යයන් ද කැමති යි. ඔවුන්ට දේව ආරක්ෂාව ද ලැබේ. මෛත්‍රී වඩන්නාට සතුරන් නැත. බිය සැක නැති ව තිරිසන් සත්තු වුව ද ළඟට පැමිණෙති. නිතර මෛත්‍රී වඩන්නාගේ සිත පිරිසිදු ය. මුහුණ ලස්සන වේ. ශරීරය පැහැපත් වේ. දවස පුරා ම සතුටින් ජීවත් විය හැකි වේ. මේ නිසා අපි දිනපතා සුළු වේලාවක් හෝ මෛත්‍රී භාවනාවේ යෙදීමට පුරුදු පුහුණු වෙමු.

අප හැම කෙනකු ම වඩාත් ප්‍රිය කරන්නේ තමාට ම ය. ඒ නිසා පළමුවෙන් ම අපි අපට ආදරය කරමු. අපේ ශරීරය නීරෝගිව තබාගැනීමට බෙහෙත් ගනිමු. ආහාර ගනිමු. ඒ වගේම ශරීරය පිරිසිදු ව තබා ගනිමු. ඒ අප අපට ම ආදරය කරන නිස යි. ඒ නිසා පළමුවෙන් ම අපි අප

කෙරෙහි මෛත්‍රී සිත් ඇති කර ගනිමු. ඉන් පසු සෙසු සියලු දෙනාට ම මෛත්‍රී කරමු. අප කෙරෙහි දක්වන ආදරය හිතවත්කම අනුන් කෙරෙහි දැක්වීමට පුරුදු වීම කොතරම් අගනේ ද? මෙත් වැඩීම භාවනාවක් වශයෙන් යොදා ගෙන තමාට මෙන් ම සෙසු සියලු දෙනාටත් මෛත්‍රී කිරීමේ පුරුද්ද ඇති කර ගනිමු.

සියලු දෙනාට ම එකවර මෙත් වැඩීම අපහසු කාර්යයකි. සියලු ම සතුන් කෙරෙහි මෛත්‍රිය පැතිර විය යුත්තේ පියවරෙන් පියවරය. එසේ වුව ද මේ වසරේ දී මෙත් වැඩිය යුතු පිළිවෙළ හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ පුහුණු වීම සඳහා පමණකි.

දැන් අපි මෛත්‍රී භාවනාව වඩමු

සියලු දෙනා ම බෝධීන් වහන්සේ ළඟට යන්න. බෝධීන් වහන්සේ හොඳට පෙනෙන තැනකින් පහසු ආකාරයට වාඩි වෙන්න.

පිරිමි ළමයි කවුරුත් වම් කකුල මත දකුණු කකුල යටිපතුල උඩට හැරෙන සේ තබා එරමිණිය ගොතා ගෙන බද්ධ පර්යංකයෙන් වාඩි වෙන්න. ගැහැනු ළමයි තමන් ට පහසු පැත්තකට පා දෙක පසු පසට නමාගෙන අර්ධ පර්යංකයෙන් වාඩි වෙන්න.

දැන් අපි අත් දෙක එකතු කර නළල මත තබා තුන් වරක් නමස්කාර පාඨය කියා තෙරුවන් වන්දනා කරමු. සියලු දෙනා ම අත් පහතට ගෙන අත්ල උඩු අතට සිටින සේ වම් අත්ල මත දකුණු අත්ල පර්යංකය මත තබා ගනිමු. උඩුකය කෙළින් තබා ඉදිරිය බලා හිස කෙළින් කර දෑස් පියා ගනිමු.

දැන් පළමුවෙන් ම තමා කෙරෙහි මෙත් සිතුවිලි උපදවා ගනිමු. තමාට පමණක් ඇසෙන සේ හෙමින් මෙසේ භාවනා කරමු.

1 වැනි පියවර

මම නිදුක් වෙම්වා !
නීරෝගී වෙම්වා !
සුවපත් වෙම්වා !

මෙය නැවත නැවතත් සිතමින් තමන් කෙරෙහි මෛත්‍රිය වැඩීමට පුරුදු වෙමු. එසේ පළමු වර විනාඩි දෙකක් භාවනා කරන්න. ඊළඟ වාරවල විනාඩි පහක් ආදි වශයෙන් ටිකෙන් ටික කාලය වැඩි කරගෙන සති දෙකක් පමණ ඒ ක්‍රමයට භාවනා කරන්න.

පළමු පියවරෙන් ඔබට යම් අස්වැසිල්ලක් සිතේ සැනසුමක් ඇතිවන්නට ඇත. ඊළඟ පියවරේ දී පුහුණු කිරීමක් වශයෙන් සියලුම සතුන් අරමුණු කරගෙන මෙත් වඩමු.

2 වැනි පියවර

මම නිදුක් වෙම්වා ! නීරෝගි වෙම්වා ! සුවපත් වෙම්වා ! මා මෙන් ම සියලු සත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා ! නීරෝගි වෙත්වා ! සුවපත් වෙත්වා !

මෙසේ දිනපතා ම ඔබට පහසු වේලාවක භාවනා කිරීමට පුරුදු වන්න. සෑම භාවනා වාරයක් අවසානයේ දී ම වැඳගෙන මෙසේ ප්‍රාර්ථනා කරන්න.

මාගේ මේ භාවනාමය කුසලය මෙලොව සැනසීම පිණිසත් පරලොව සැනසීම පිණිසත් නිවන් සුවයෙන් සැනසීම පිණිසත් හේතු වේවා ! වාසනා වේවා ! සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

මෙම භාවනාව සක්මන් කරමින් ද කළ හැකි ය. සිටගෙන මෙන්ම නිදා ගන්නා ඉරියව්වෙන් ද කළ හැකි ය.

ඉදිරි ශ්‍රේණිවල දී පියවරෙන් පියවර මෙත් වැඩීමට තව දුරටත් මග පෙන්වනු ඇත.

භාවනා කරන විට මහත් සතුටක් දැනෙනු ඇත. සිත පිරිසිදු වීමෙන් ඉගෙන ගැනීමටත් පහසු වනු ඇත. පාඩම් කරන දේ මතකයේ පවතී. ලෝකයේ ප්‍රසන්න ප්‍රබෝධවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ද ඉඩ සැලසේ.

කයිනුත් සුවැත්තෝ - කිසිත් උවදුරු නැත්තෝ
වෙත්වා සියලු සත්හුම - සුවපත් වූ සිතැත්තෝ

ක්‍රියාකාරකම්

1. හිස්තැන් පුරවන්න
   - i භාවනා කිරීමට සූදානම්වීමේ දී පිරිමි ළමුන් වාඩිවන්නේ ....යෙනි.
   - ii ගැහැනු ළමයි භාවනා කිරීමට වාඩි වන්නේ ....යෙනි.
   - iii පළමුවෙන් ම මෛත්‍රී සිත් ඇති කර ගන්නේ ....කෙරෙහි ය.
2. මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීමෙන් ඔබ තුළ වර්ධනය වන යහපත් ලක්ෂණ හතරක් ලියන්න.
3. දිනපතා උදේ සවස මල් පහන් පූජාකොට විනාඩි පහක් මෛත්‍රී භාවනාව වඩන්න.

පුහුණුවට

මාතා යථා නියං පුත්තං - ආයුසා ඒක පුත්තමනුරක්ඛේ
ඒවම්පි සබ්බ භූතේසු - මානසං භාවයේ අපරිමාණං

එක පුතකු ඇති මවක යම් සේ
රකින්නෙ ද පුතු තම දිවිය සේ
සියලු සත වෙත ඔබ ද එලෙ සේ
වඩනු මෙත් සිත අපරිමිත සේ

12 පාඩම

සත්තු අපේ මිතුරෝ ය

මිනිසාට මෙන් ම සතුන්ට ද මේ මහ පොළොව මත ජීවත් වීමේ අයිතියක් ඇත. ඒ නිසා සතුන්ගේ ජීවිත විනාශ කිරීමට හෝ සතුන්ට හිංසා කිරීමට හෝ තවත් කෙනකුට කිසිම අයිතියක් නැත. මිනිසා මෙන් ම සතුන් ද ජීවත් වීමට කැමති අතර මරණයට බිය ය. මේ නිසා සෑම සතකු විසින් ම තම ජීවිතය ආරක්ෂා කර ගැනීමටත් එය පවත්වා ගැනීමටත් උත්සාහ දරනු ලැබේ.

අපගේ ජීවිතයට කවරකු හෝ හිංසාවක් කරත් නම් අප එයට කැමති නැත. ගල් මුල්වලින් පහර කෑමට ද, තුවාලයක් සිදු වූ විට වේදනාවක් විඳීමට ද අප කැමති නැත. අප මෙන් ම සතුන් ද පහර කෑමට හෝ වේදනාවක් හෝ හිංසාවක් විඳීමට කැමති නැත.

සතකු විසින් තවත් සතකු මරනු ලබන්නේ තමන්ගේ ආරක්ෂාවට හෝ ආහාරයට මිස විනෝදයට නො වේ. එහෙත් මිනිසා ආහාරයට මෙන් ම විනෝදයට ද සතුන් දඩයම් කරයි. මිනිසා සතුන්ට නොයෙකුත් හිංසා කරයි. සතුන්ගේ ජීවත් වීමේ අයිතිය ද උදුරා ගනියි.

සතුන් අහිංසක ය. උන්ට කතා කළ නොහැකි ය. ඒ නිසා සතුන්ට ඇති වන වේදනාව බඩගින්න, කාහටවත් ප්‍රකාශ කිරීමට හැකියාවක් නැත. සතුන්ගේ කෑ ගැසීම ගැන සිතන්න. බොහෝ විට සතුන් වේදනාව හෝ බඩගින්න කියා පාන්නේ කෑ ගැසීමෙනි. නැතහොත් කෑගසන්නේ නොයෙකුත් හිංසාවලට ලක්වීම නිසා උන් තුළ ඇති වන වේදනාව හා මරණ බිය නිසා ය. එහෙයින් අහිංසක සතුන්ට හිංසා කොට මරණ බිය ඇති කිරීමෙන් වැළකීමට අපි හැම දෙනා ම සිතට ගනිමු. හැම විට ම සතුන්ට කරුණාව දැක්වීමට පුරුදු වෙමු.

මහාකාරුණික වූ බුදුපියාණන් වහන්සේ සියලු සතුන්ට කරුණාව දැක්වූ සේක. මෛත්‍රිය කළ සේක. එසේ ම ලෝ වැසියන්ට ද සත්ව හිංසාවෙන් වළකින ලෙස වදාළේ තමා තමාගේ ජීවිතයට ආදරය කරන්නා සේ සතුන් ද ඔවුන්ගේ ජීවිතයට ආදරය කරන බව පහදා දෙමිනි.

දිනක් සැවත් නුවර පිඬු සිඟා වඩින බුදුරජාණන් වහන්සේට ගල් මුල් වලින් සතකුට පහර දෙමින් සිටින කුඩා ළමුන් පිරිසක් දක්නට ලැබුණි. සන්සුන් ගමනින් එම ස්ථානයට වැඩම කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ ළමුන් අමතා,

දරුවෙනි, ඔබ කුමක් කරන්නේ දැ යි විචාළහ.

"ස්වාමීනි මූ සර්පයෙක්, අප සර්පයාට පහර දෙනවා. පහර දීල මූ මරා දමනවා." යනුවෙන් ඔවුහු බුදුරජාණන් වහන්සේට පිළිතුරු දුන්හ.

"ඔබ මේ සත්වයාට එසේ කරන්නේ කුමක් නිසා දැ"යි උන් වහන්සේ ළමුන්ගෙන් විචාළහ.

"මේ සර්පයා පහරදී මරා නොදැමුවහොත් මූ අපට දෂ්ඨ කරනවා" යැයි ළමයි පිළිතුරු දුන්හ.

එබස් ඇසූ බුදුරජාණන් වහන්සේ,

"හොඳයි ඔය දරුවො කැමතිද ඔය දරුවන්ට කවුරු හරි පහර දෙනවට, තුවාල කරනවට"? යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතා කරුණාවෙන් ළමුන්ගෙන් විමසූහ.

" නැත ස්වාමිනි, අපට කවුරුත් ගහනවට අප කැමති නැහැ. අපට රිදෙනවා තුවාල වෙනවා."

"ආ එහෙම ද? එහෙනම් ඔය දරුවන්ට වගේ ම සතුන්ටත් ගහන කොට රිදෙනවා. ඔබ වගේ ම සතුනුත් කැමති නැහැ පහර කන්ට උන් දඬුවමට බය යි. ඒ සතුනුත් ජීවත් වීමට කැමති යි. ඒ නිසා දරුවනේ සතුන්ට හිංසා කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට පුරුදු වෙන්න. උන්ට නිදහසේ ජීවත් වීමට ඉඩ දෙන්න." යනුවෙන් කරුණු පැහැදිලි කර දුන් බුදුරජාණන් වහන්සේ තව දුරටත් මෙසේ අවවාද කළහ.

"දරුවනි, සැප විඳීමට කැමති අය අනුන්ට හිංසා නො කරති. ඔබත් සැප ලැබීමට කැමති නම් කිසිවකුට හිංසා නොකරන්න. සත්ව හිංසාවෙන් වළකින්න. සතුන්ට කරුණාව දක්වන්න. සතුන් ද මිතුරන් මෙන් සලකන්න."

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතා කාරුණික ව කරුණු පැහැදිලි කළ නිසා ඒ කෙරෙහි පැහැදුණු ළමයි තමා මෙතෙක් කළ වරද වටහා ගත්හ. ඔවුහු තමන් අත තිබූ පොලු මුගුරු බිම දමා "සතුන්ට හිංසා කිරීම හොඳ නැහැ. සතුන්ට ආදරය දැක්විය යුතු යි. මින් පසුව සතුන්ට හිංසා නොකරමු" යි. තීරණය කොට සිය නිවෙස් වලට ගියහ. මෙය ආදර්ශයට ගෙන අපිත් සතුන්ට හිංසා කිරීමෙන් වැළකීමට තරයේ සිතට ගනිමු.



ලේනන් කුරුල්ලන් ආදී සතුන් ට කෑම වතුර දෙන අවස්ථාවක්

සියලු ම සතුන් ජීවත් වීමට කැමති යි. සතුන් නිතර ම ඇවිදිනුයේ ආහාර සොයා ගැනීමට මිස, වෙනත් කෙනකුට කරදරයක් කිරීමට නොවේ. ඒ නිසා හැකි සෑම විටක ම ඔබත් සතුන්ට ආහාර දීමට සහ ආරක්ෂාව ලබා දීමට පුරුදු වන්න. ඔබේ නිවස අසල ගසක හෝ කණුවක් සිටුවා හෝ සතුන්ට කෑම දැමීම සඳහා ලෑල්ලක් සකස් කර ගන්න. එම ලෑල්ලේ දින පතා උදේ සවස කෑම හා ජලය තැබීමට පුරුදු වන්න. එවිට නිතර ආහාර

ගැනීමට පැමිණෙන කුරුල්ලන් ඇතුලු සතුන් අපේ මිතුරන් වනු ඇත. එසේ ම සතුන් නිදහසේ සතුටින් ආහාර ගන්නවා බලමින් සතුන් සමග අපට ද සතුටු විය හැකි වේ.

අපි සැම දා සතුන්ට ආදරය කරමු. - සතුන්ට හිංසා නොකරමු.

ජීවත් වීමේ අයිතිය කාහටත් හිමි බව පිළිගන්නේ නම් කිසිවකුටත් ජීවිත හානියක් නොමැත.

ක්‍රියාකාරකම්

1. බුදුරජාණන් වහන්සේ සතුන් ට හිංසා නොකළ යුතු බව පෙන්වා දුන් අවස්ථාවක් පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.
2. සතුන්ට ආදරය, කරුණාව දැක්වීම සඳහා ඔබට කළ හැකි දේ මොනවාද?
3. සතුන්ට හිංසා කිරීමෙන් වැළකී සතුන්ට උපකාර කළ අවස්ථා ඔබේ සාධු චර්යා පොතේ සටහන් කරන්න.
4. කුරුල්ලන්ට වතුර බීම සඳහා ඔබේ පාසලේ ජල භාජනයක් තබන්න. එය නිතර පිරිසිදු කරමින් පවත්වා ගෙන යන්න.

පුහුණුවට

එපා පුතේ සිවු පා පක් සී
මොකෙකුටවත් උඹ ගහන්නෙපා
ගලකින් කැට කැබිලිත්තකි නුත්
ඉරටයකින් වත් අතකින් වත්

අහසේ යන පක්සියෙකුට හෝ
ගහක සිටින පක්සියෙකුට හෝ
කැටපොල්ලෙන් ගල් කැටයක් වත්
එපා එපා උඹ විදින් නෙපා

කුරුල්ලො අහසේ පියාඹමින්
අහස ම ලස්සන කරති පුතේ
ගහක ඇවිත් වහලා සිටිමින්
ගහමත් ලස්සන කරති පුතේ

භක්ති ගීත
යක්කඩුවේ ශ්‍රී ප්‍රඥාරාම නා හිමි

සබ්බේ තසන්ති දණ්ඩස්ස
සබ්බේ භායන්ති මච්චුනෝ
අත්තානං උපමං කත්වා
න හනෙය්‍ය න ඝාතයේ

දඬුවම හැම දෙන තැති ගන්වනවා
සැමට ම මරණය බිය ගෙන දෙනවා
තමහට උපමා කොට නොනසන වා
සැමවිට මැරවීමෙන් වළකිනවා

13 පාඩම

ප්‍රිය වදනක බල මහිමය

ඈත අතීතයේ දඹදිව ගන්ධාර දේශයේ තක්ෂිලා නම් නුවරක් විය. එහි ඉතා දුකසේ ජීවිතය ගෙන ගිය බ්‍රාහ්මණයෙක් විසුවේ ය. ඔහු ගව හිමියකුගෙන් ලබාගත් වසු පැටවකු ඇති දැඩි කළේ පුත් තනතුරෙහි තබා ගෙන ය. එම වසු පැටියා නන්දි විසාල නම් විය.

නන්දි විසාලට මහත්සේ ආදරය දැක්වූ බමුණා ඔහු කැමති ආහාර පාන ලබා දෙමින් රැක බලා ගත්තේ දරුවෙකු මෙනි. වැඩි වයසට පත්වීමත් සමගම දුක් මහන්සි වී තමා රැක බලා ගන්නා ස්වාමියා පිළිබඳ ව නන්දි විසාලට ඇති වූයේ මහත් අනුකම්පාවකි.

" මේ බමුණා ඉතා දුකසේ මා ඇති දැඩි කළා. මා ආරක්ෂා කළා. දැන් මා හරිම ශක්තිමත්. මේ මුළු දඹදිව් තලයෙහි මට සමාන ශක්තියක් ඇති තවත් ගවයෙක් නැත්තේය. ඒ නිසා මගේ කාය බලය දක්වා පියකු මෙන් මා ආරක්ෂා කළ මොහුට මුදල් සොයා දෙන්න ඕනෑ. "

මෙසේ සිතූ නන්දි විසාල, තමා ඇති දැඩි කළ බමුණා අමතා,

"බ්‍රාහ්මණය, බොහෝ ශක්ති සම්පන්න ගව සම්පත් අයිති කෙනෙක් මේ ළඟ ඉන්නවාදැ " යි ඇසීය.

" ඔව් පුත්‍රය, බොහෝ ගවයින් අයිති සිටාණ කෙනෙක් ඉන්නවා "

එසේ නම් බ්‍රාහ්මණය, ඔහු වෙත යන්න, මගේ ගවයාට එකට බඳින ලද බර පැටවූ ගැල් සියයක් එකවර අදින්නට පුළුවන් කියා ප්‍රසිද්ධ කරන්න. ඒ ගවයා සමග තරගයට ගවයකු ගෙන එන්න කියන්න. මසුරන් දහසක තෑග්ගක් දෙන බව ද කියන්න.

" ඒ අසා බොහෝ සතුටට පත් වූ බ්‍රාහ්මණයා වහාම ගියේ ගවයින් අයිති සිටාණන් හමුවීමට ය. සිටාණන් හමුවූ බමුණා,

" මේ නුවර ශක්තිමත් ගවයින් සිටින්නේ කාහට දැයි " විචාළේය. ඒ ඇසූ සිටාණෝ,

" බර ඇදීමෙන් අපගේ ගවයන්ට සමාන කළ හැකි ශක්තියක් ඇති වෙනත් ගවයින් මේ දඹදිව් තලයෙහි නැතැ යි " පැවසීය.

" නැත සිටාණෙනි, බර පැට වූ ගැල් සියයක් ඇදීමට සමත් ගොනකු ඉන්නවා. "

" බ්‍රාහ්මණය, එබඳු ගොනකු කොයින් ද? "

" මගේ ගෙදර ඉන්නවා. "

" එහෙනම්, මගේ ගවයින් සමග බර ඇදීමේ තරගයක් පවත්වමු. "

" හොඳයි, එහෙනම් කහවණු දහසක් පරදුවට තබමු. " යි ගිවිස ගත් බමුණා නිවසට පැමිණ ගැල් සියයක් සූදානම් කළේය. තරගය පවත්වන දිනය උදා විය.

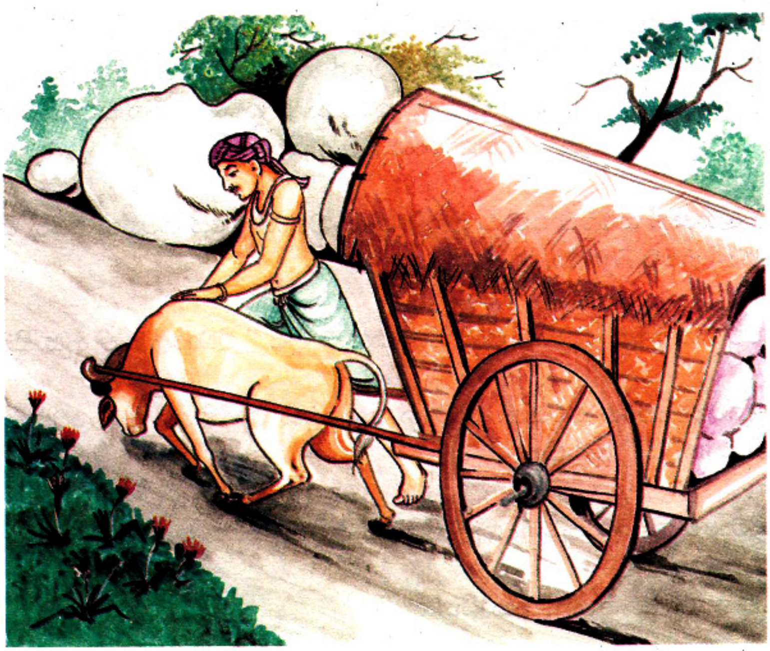
එදින එකවර කරත්ත සියයක් අදින ගවයා බැලීමට විශාල සෙනඟක් නගරයට පැමිණ සිටියහ.

එම ගැල් පිරවූයේ වැලි ගල් හා කැට කැබිලිතිවලිනි. සුවඳ පැනින් නැහැ වූ නන්දි විසාල ගවයාගේ ගෙල මල් දමින් සැරසිණි. විසිතුරු ලෙසින් සැරසූ ගැල්වලින් නන්දි විසාල ගවයා පළමු ගැලෙහි බැඳිණි. බමුණා ද එහි වාඩි වී නන්දි විසාලට කෙවිට ඔසවා ගැල අදින්නට අණ කළේ රළු වචනවලින් කතා කරමිනි.

" ඇදපන් ගොනෝ, ඇදපන් කුළා, ඉක්මනට ඇදපන්, කුළු ගොනා ...." කියමින් කෑ ගැසුවේය.

රළු පරුෂ අමිහිරි වචන ඇසීමෙන් නන්දි විසාලට ඇති වූයේ මහත් කේන්තියකි.

" මේ බ්‍රාහ්මණයා කුළු නොවූ මට කුළු ගොනා කියනවා. පරුෂ වචනයෙන් කථා කරනවා. " සිතූ නන්දි විසාලගේ සිත හොඳට ම රිදිණි. එහෙයින් නන්දි විසාල ගැල් පෙළ නොඇද ගලක්සේ නොසෙල්වී හිටිවන ම හිටියේය. නොසිතූ අන්දමින් බ්‍රාහ්මණයා පරාජයට පත් විය. කහවණු දහස ද ඔහුට අහිමි විය.



නන්දි විසාල ගවයා ගැල අදින අයුරු

ඉන් ශෝකයට පත් වූ බ්‍රාහ්මණයා ගවයා මුදාහැර නිවසට පැමිණ දුකින් නිදා ගත්තේ ය. තණකොළ කා නිවසට පැමිණි නන්දි විසාල ගවයාට බමුණා ශෝකයෙන් නිදා සිටින බව දක්නට ලැබිණි. නන්දි විසාල බමුණා අසලට පැමිණ බ්‍රාහ්මණය තොප නිදා සිටින්නේ කුමක් නිසාදැයි ඇසුවේ කිසිවක් නොදන්නෙකු මෙනි.

" කහවණු දහසක් පැරදුණු මට මොන නින්දක් ද " බ්‍රාහ්මණයා පැවසුවේ ශෝකයෙනි.

" බ්‍රාහ්මණය, මා මෙපමණ කලක් තොපගේ නිවසේ වාසය කළා. භාජන බින්දා ද ? නුසුදුසු තැන මල මූත්‍ර කළා ද ? නැතිනම් වෙනත් වැරදි වැඩක් කළාද ? "

" නැත පුත්‍රය "

" එසේ නම් කිසි වරදක් නොකළ මට රළු පරුෂ අමිහිරි වචනයෙන් කතා කළේ කුමක් නිසාද?නන්දි විසාල විචාළේය. තමා රළු පරුෂ වචනවලින් කතා කළ නිසා නන්දි විසාලට කේන්ති ගිය බැව් බ්‍රාහ්මණයාට වැටහිණි. ඒ පිළිබඳව ඔහු කණගාටුවට පත් විය. පසුව ගවයා ළඟට පැමිණි බමුණා, ආදරයෙන් නන්දි විසාලගේ හිස අත ගෑවේය. ආදරයෙන් කතා කළේය.

නන්දි විසාල නැවතත් බ්‍රාහ්මණයාට කතා කොට,

" බ්‍රහ්මණය, යන්න සිටුවරයා සමග කහවණු දෙදහසක් පරදුවට තබා නැවතත් තරගය සූදානම් කරන්න. " යැයි කීවේය.

මෙ පවත් ඇසූ බ්‍රාහ්මණයා වහාම සිටුවරයා මුණ ගැසුණේය. මසුරන් දෙදහසත් පරදුවට තැබිණි. පෙර සේම කැට කැබලිති ආදියෙන් පුරවා ගැල් සියය සූදානම් කළේය. පෙර දිනටත් වඩා අලංකාර ලෙස නන්දි විසාල ගවයා සැරසුවේය. එකට බැඳි ගැල් සියයෙහි පළමු ගැලෙහි බැන්දේය. මෙවර බ්‍රාහ්මණයා කෙවිට අතට ගත්තේ නැහැ. පෙර මෙන් අමිහිරි වචනයෙන් කතා කළේත් නැහැ.

නන්දි විසාලගේ හිස අතගා, පිට පිරිමැද "මගේ යහපත් අදරැති පුත්‍රය, නන්දි විසාල හොඳ පුතා වගේ මේ ගැල් හොඳින් අදින්න. එක පාරටම අදින්න පුතා." කියමින් ආදරයෙන් කථා කළේය. එවර නන්දි විසාල කිසි පැකිළීමක් නොමැති ව එක් වර ම ගැල් සියය ම ඇද්දේය.

බ්‍රාහ්මණයාගේ සතුට නිම් හිම් නැති විය. රැස්ව සිටි පිරිස ඔල්වරසන් දුන්හ. නන්දි විසාල ගවයාට බොහෝ වස්තු ලැබිණි. සිටාණන්ගෙන් මසුරන් දෙදහසක් ලැබිණි. මේ සියල්ල ම බ්‍රාහ්මණයාට අයිති විය. ප්‍රිය වචනය කෙතරම් බලවත් ද ?

එතැන් සිට බ්‍රාහ්මණයාට සහ නන්දි විසාල ගවයාට සතුටින් ජීවත් වීමේ වාසනාව ලැබිණි.

මේ කතාව හැඳින්වෙන්නේ නන්දි විසාල ජාතකය නමිනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙය දේශනා කළේ ජේතවනාරාමයේ වැඩ වාසය කරන සේක්, පරුෂ වචනයෙන් දබර කර ගත්තා වූ භික්ෂූන් වහන්සේ අරබයා පරුෂ වචනයේ විපාක දැක්වීම සඳහා ය.

ප්‍රිය වචනයේ අගය වටහා දුන් නන්දි විසාල නම් ගවයා අප මහා බෝසතාණන් වහන්සේ ය. එදා බ්‍රාහ්මණයා නම් ආනන්ද හාමුදුරුවෝ ය.

පරුෂ වචනය තිරිසන් සත්තු පවා ප්‍රිය නොකරති. ප්‍රිය වචනය තිරිසන් සත්තු පවා ප්‍රිය කරති. ප්‍රිය වචන කතා කරන්නාට කවුරුත් කැමැත්තක් දක්වති. ප්‍රිය වචන කතා කිරීම සුබ ඵල දායකය. ඒ නිසා අපිත් ප්‍රිය වචන කතා කිරීමට පුරුදු වෙමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. නන්දි විසාල ගවයා පළමු වර ගැල් සියය නොඇද සිටියේ කුමක් නිසා ද?
2. නන්දි විසාල කතාවෙන් ඔබට ලබාගත හැකි ප්‍රධාන ආදර්ශය කුමක්ද?
3. මෙම කතාවේ ඔබ සිත් ගත් අවස්ථාවක් චිත්‍රයට නගන්න.
4. ගුරුතුමියගේ උපදෙස් ලබා ගනිමින් මෙම කථාව මිතුරන් සමග රඟ දක්වන්න.
5. ඔබේ ගෙදර ඇති කරන සුරතල් සතකු තෝරා ගන්න. ආදරබර වචනයෙන් කතා කරන්න එම සතා දක්වන චර්යාවන් කෙසේ දැ යි නිරීක්ෂණය කරන්න.

පුහුණුවට

01. සතං සහස්සානං දුබ්භාසිතානං
කලම්පි නාග්ඝන්ති සුභාසිතස්ස

යහපත් වචනයක
තිබෙන අගයෙන් අණුවක්
අයහපත් බව රැඳි
වදන් සිය දහසක ද නොම වේ.

02. මනුඤ්ඤංමේව භාසෙයිය
නාමනුඤ්ඤං කුදාචනං

කියන්නේ නම් හොඳ
වචනයක් ම යි කිය යුතු
නොමනා වචනයක්
කිසි ම විටක දි නොකිය යුතු වේ.

(ජාතක පාලියෙන් සිතිවිලි සියයක්)

14 පාඩම

පූජ්‍ය පක්ෂයට ගරු බුහුමන් කරමු.

එදා ඉරිදා දිනයක් විය. අම්මා ඉස්තෝප්පුවේ වාඩි වී පොතක් කියවමින් සිටියා ය. මා අම්මා අසළ බිම වාඩි වී සිටියේ චිත්‍රයක් අඳිමිනි. හදිසියේ ම අම්මා වාඩි වී සිටි අසුනින් නැගිට සිටියා ය.

"පුතා නැඟිටින්න, නැගිටින්න අපේ ස්වාමීන් වහන්සේ වඩිනවා. ඉක්මනට ගේට්ටුව අරින්න."

අම්මා එසේ කියනවාත් සමඟ මම නැගිට ගොස් ගේට්ටුව ඇරියෙමි. අපේ කතාවට සවන් දුන් අක්කාත්, අයියාත් ගෙතුළින් එළියට ආවේ උන්වහන්සේ පිළිගැනීමට ය.

"දුව, ස්වාමීන් වහන්සේට වැඩ ඉන්න ආසනයක් පිළියෙල කරන්න." කියමින් අම්මා ද උන් වහන්සේ පිළිගැනීම සඳහා ගේට්ටුව දෙසට පැමිණියා ය.

අයියා ආසනයක් සූදානම් කළ අතර අක්කා ඊට පිරිසිදු සුදු ඇතිරිල්ලක් එලුවා ය.

මාමා සමඟ අප නිවසට වැඩම කළ ලොකු හාමුදුරුවන් වහන්සේට ලේන්සුව එලා අම්මා දණ ගසා වැන්දාය. මම ද වැන්දෙමි.

"අපේ හාමුදුරුවනේ ඇතුළට වඩින්න" කියමින් අම්මා හාමුදුරුවන් වහන්සේට ආරාධනා කළේ ඉමහත් ගෞරවයෙන් යුතුව ය. ගේ ඇතුළට වැඩම කළ උන්වහන්සේ වැඩහුන් පසු අපි සියලු දෙනා ම නැවතත් දණ ගසා වැන්දෙමු.

"තෙරුවන් සරණයි" උන්වහන්සේ අපට ආශිර්වාද කළහ.

"කෝ මහත්මයා නිදි ද?"

"එහෙමයි හමුදුරුවනේ, මම කථා කරන්නම්" අම්මා



ස්වාමීන් වහන්සේ ගෙදරට වඩින අයුරු සහ ආසනයට ඇතිරිල්ලක් දමන අයුරු.

උන්වහන්සේගෙන් අවසර ගෙන තාත්තා කැඳවාගෙන ඒම සඳහා තාත්තාගේ කාමරයට ගියා ය. මඳ වේලාවකින් තාත්තා අම්මා සමඟ හෙමින් හෙමින් පැමිණ ලොකු හාමුදුරුවන් වහන්සේට දණ ගසා වැන්දේ ය.

"තෙරුවන් සරණයි"

"අවසරයි හාමුදුරුවනේ, ඔබ වහන්සේ වැඩම කළ බව මම දන්නේ නැහැ" කියමින් තාත්තා අසළ තිබූ කුඩා පුටුවක වාඩි වූයේ ඉතා ප්‍රවේශමිනි.

"මහත්මයට දැන් කොහොම ද? අසනීප තත්ත්වය හොඳ ද?"

"දැන් ටිකක් සනීප යි, කෑම කන්න තමා ප්‍රිය නැත්තේ" තාත්තා කීවේ අපහසුවෙනි. "අද නෝන මහත්මිය දහම් පාසලේ උගන්වන්න ආවේ නැහැ" "මහත්තයාට අසනීපයි කියලා දැනුම් දීලා තිබුණා. මහත්මයා අසනීප බව දැන ගන්න ලැබුණේ ඒ නිස යි." "එහෙමයි හාමුදුරුවනේ".

අප කථා කරමින් සිටින අතර අම්මා ලොකු හාමුදුරුවන් වහන්සේගෙන් අවසර ලබා ගෙන මුළුතැන් ගෙට ගියේ ගිලන්පස පිළියෙල කිරීම සඳහා ය. ඒ වන විට අක්කා ස්වාමීන් වහන්සේට පිළිගැන්වීම සඳහා ගිලන්පස සූදානම් කර තිබිණි. අම්මා දෝතින් ම ගිලන්පස භාජනය රැගෙන විත් ලොකු හාමුදුරුවන් වහන්සේට පිළිගැන්වූවා ය. උන්වහන්සේ එය පිළිගෙන වැළඳූහ.

ගිලන්පස වළඳා අවසන් වූ උන්වහන්සේ අප දෙසට අත දිගු කොට "කව්රුත් මෙහෙන් වාඩි වෙන්න." යැයි පැවසූහ.

භික්ෂූන් වහන්සේලා ඉදිරිපිට සම අසුන් ගැනීම ගිහියන්ට සුදුසු නො වේ. එහෙයින් අප සියලු දෙනාට ම වාඩි විය හැකි පරිදි අම්මා උන්වහන්සේ ඉදිරිපිට බිමින් පැදුරක් එලුවා ය. අපි ඉතාමත් ගෞරවයෙන් යුතුව එහි වාඩි වූවෙමු.

කෙටි අනුශාසනාවක් කළ ලොකු හාමුදුරුවෝ පිරිත් දේශනා කර තාත්තා ඇතුළු අප සියලු දෙනාට ම ආශිර්වාද කළහ. "එහෙනම්, දැන් හැන්දෑ වෙන්ටත් එනවා. පන්සලේ බෝධි පූජාව පටන් ගන්න වේලාව ළඟයි. මම යන්නම් මහත්මයා, තෙරුවන් සරණින් බෙහෙත් ටික බීලා ඉක්මනට සනීප වෙන්න." කියමින් උන්වහන්සේ ආපසු වැඩම කිරීමට සූදානම් වූහ.

"අවසරයි හාමුදුරුවනේ, ඔබ වහන්සේ අපේ නිවසට වැඩම කිරීම අපට ලොකු සතුටක් ආශිර්වාදයක්, මගේ සිතට හරිම සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා" කියමින් තාත්තා උන්වහන්සේට දණ නමා වැන්දේ ය. ඒ සමඟ අපි සියලු දෙනා ම වැන්දෙමු.

"තෙරුවණේ සරණයි" උන්වහන්සේ නැවත වරක් අපට ආශිර්වාද කළහ. මඳ දුරක් වඩින තෙක් අපි උන්වහන්සේ පසු පස ගමන් කෙළෙමු.

ආපසු පැමිණි අම්මා "දුව ඔය සුදු ඇතිරිල්ල අරන් තියන්න" කීවේ අක්කා අමතමිනි. "ඇයි අම්මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා ට පනවන ආසන වලට සුදු ඇතිරිල්ලක් දමන්නේ" මම ඇසීමි. අප දෙස බැලූ අම්මා "පුතා ඔහොම වාඩි වෙන්න. දුවත් ඔහොම වාඩි වෙන්න." කීවේ ඒ ගැන කියා දීමට ය.

පුතා ඇසූ ප්‍රශ්නය හරි හොඳ යි. "අප යහමඟ යැවීම සඳහා නිරන්තරයෙන් උපදෙස් දෙන, ධර්මානුකූල ජීවිත ගත කිරීම සඳහා අපව යොමු කරවන, අපේ ස්වාමීන් වහන්සේලාට ගෞරව කරන්න ඕනෑ. උන්වහන්සේලාට වඳින්න පුදන්න ඕනෑ. ඒ වගේ ම පිරිසිදු ආසනයක් පනවන්න ඕනෑ. අප හැමදෙනා ම වාඩි වෙන ආසන උන්වහන්සේලාට නොපිළිගන්වා ගිහි පරිභෝජනයෙන් උන් වහන්සේලා වෙන් කරන්න ඕනෑ. ඒ නිස යි අපි සුදු ඇතිරිල්ලක් දමා උන්වහන්සේලා වඩා හිඳුවන්නේ.

ස්වාමීන් වහන්සේලා දුටු විට අපි නැඟිට සිටිමු. අසුනක් පනවමු. පිරිසිදු සුදු ඇතිරිල්ලක් දමා වඩා හිඳුවමු.

අනෙක් පූජක තුමන්ලාටත් අප ගරු කරන්න ඕනෑ. අන්‍ය ආගම් වලට පහර ගැසීම හොඳ නැහැ. හැකි සෑම අවස්ථාවකදී ම ආගමික සිද්ධස්ථානවල දියුණුවට ද අප උදව් කරන්න ඕනෑ.

ක්‍රියාකාරකම්

1. බෞද්ධ භික්ෂූන් වහන්සේලා සඳහා සුදු ඇතිරිල්ලක් දමා ආසන පනවන්නේ කුමක් නිසා ද?
2. භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් ඔබ නිවසට වැඩම කළ විට ඔබ කළ යුතු දේ පිළිවෙළින් ලියා දක්වන්න.
3. ඔබේ පන්සලේ ලොකු හාමුදුරුවෝ ඔබ නිවසට වැඩම කළ අවස්ථාවක් චිත්‍රයට නගන්න.

පුහුණුවට

දන් සිල් බාව	නා
පින් දෙනු අනු මෝද	නා
බණසනු දේස	නා
පිදිය යුත්තන් පුදනු සම	නා
කරනු ද වතාව	ත්
පින්කරු ගුණ වැනීම	ත්
සරණ සිහි වීම	ත්
දොළොස් පින් දැන කරව යාප	ත්

අභිවාදන සීලිස්ස - නිච්චං වද්ධාපචායිනෝ
චත්තාරෝ ධම්මා වඩ්ඪන්ති - ආයු වණ්ණෝ සුඛං බලං

ගුණ නුවණින් යුතු උතුමන් ට නිතර වැඳුම් පිදුම් කරන පුද්ගලයාගේ ආයුෂ, ශරීර වර්ණය, ශරීර සැපය, ශරීර ශක්තිය යන කරුණු හතර වැඩි දියුණු වේ.

15 පාඩම

කළ කම් පල දෙයි

ලෝවැඩ සඟරාව වීදාගම මෛත්‍රේය මාහිමිපාණන් විසින් ලියන ලද උපදේශ කාව්‍යයකි. අපේ ජීවිතය සකස් කර ගැනීමට අදාළවන උපදේශ රැසක් එහි ඇත.

මෙම පාඩමට ඇතුළත් වන්නේ ලෝවැඩ සඟරාවෙන් උපුටා ගත් කවි කිහිපයකි. යමකු අකුසලයක් කළහොත් කවදා හෝ එම අකුසල් පල දෙන බවත් එහෙයින් අකුසල් කිරීමෙන් වැළකිය යුතු බවත් ඒවායින් කියවේ.

1. පෙර අඟනක් එක් එළු දෙනක හිස සිඳා
සියලඟ වැලැඳි ගිනි දැල් නිරය දුක් විඳා
ඇය ඇඟ ලෝම ගණනේ ඉස් කැපුම් ලදා
මෙම රඟ වේය කාටත් අකුසලේ ලෙදා

2. කෙළියට කඩක් සඟවා යහළුවකු ගෙනේ
එළිකොට නැවත දුන් මිනිසකුට එතෙකි නේ
විළි වැස්මක් නොලැබුණි දෙව් වුවත් අනේ
කෙළියට වත් නොකරවු සොර කමක් දැනේ

3. ලැදිව රජෙක් බොරු බස් කී විගසක යා
නැතිව රිද්දි බලයත් ඒ මිනිස් ක යා
පොළොව පලාගෙන ගොස් වැටුණි නරක යා
මෙලොව සතුනි, ඉන් බොරු කීම නරක යා

4. පිසුණු කියා සඟ දෙනමක් වෙනස් කොට
පැසුණු එකෙක් නිරයේ කල්පයක් සිට
මුහුණු කුණුව තව ජේතව විදි ගැහැට
පිසුණු බසක් නො කියවු අද පටන් කොට

ලෝවැඩ සඟරාව කවි - 95, 96, 98, 99

තේරුම

1. ඉස්සර කාලයේ විසූ එක් ගැහැණියක් එළු දෙනෙකගේ හිස කපා මැරීමේ හේතුවෙන්, මුළු ඇඟ පුරා වෙලාගත් ගිනි ජාලා වලින් දුක් විඳ ඇගේ ලෝම ගණනේ හිස් කැපුම් ලදුවාය. කාහටත් අකුසල් පල දෙන්නේ මේ ආකාරයට ය. ඒ නිසා සතුන් නොමරන්න.

2. මුල දී සෙල්ලමට මිතුරකුගේ ඇඳුමක් සොරකම් කොට පසුව ඒ බව එළි කොට ආපසු දුන්න ද, ඔහුට දෙවියකු වී වුවත් ඇඟ වසා ගැනීමට වස්ත්‍රයක් නොලැබුණි. එබැවින් සෙල්ලමට වත් දැන දැන සොරකමක් නො කරන්න.

3. රජ කෙනෙක් කැමැත්තෙන් ම බොරු වචන කීවා වූ විගසෙකින් ම ඉර්ධි බල මහිමයන් නැතිව ඒ මනුෂ්‍ය ශරීරයෙන් ම පොළොව පළාගෙන ගොස් නරකයේ වැටුණි. මෙලොව මනුෂ්‍යයිනි, එ බැවින් බොරු නොකියන්න.

4. කේළාම් කියා සංඝයා වහන්සේ දෙනමක් භේද කොට නරකාදියෙහි දුක් වින්ද පුද්ගලයෙක් එහි කල්පයක් ගත කොට, මුහුණු කුණු වී ප්‍රේතයෙකු ව ඉපිද තවත් දුක් වින්දේ ය. එ බැවින් අද සිට කේළාම් නො කියන්න.

ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙම පද්‍ය පන්තියේ සඳහන් වන පාප ක්‍රියා දෙකක් ලියා දක්වන්න.
2. ඔබේ යහළුවන් පාප ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළැක්වීම සඳහා ඔබ ගන්නා ක්‍රියා මාර්ග පැහැදිලි කරන්න.
3. නිතර කුසල කර්මයන් හි යෙදෙන්න.
4. ඔබේ "සාධු චර්යා පුස්තකයේ" ඔබ කළ හොඳ වැඩ දෙකක් ලියන්න.

පුහුණුවට

1. න තං කම්මං කතං සාධු
යං කත්වා අනුතප්පති
යස්ස අස්සුමුඛෝ රෝදං
විපාකං පටිසේවති

2. තං ච කම්මං කතං සාධු
යං කත්වා නානුතප්පති
යස්ස පතීතෝ සුමනෝ
විපාකං පටිසේවති

අදහස

1. කඳුළු පිරුණු මුහුණින් යුතු ව පසුතැවිලි වෙමින් විපාක විඳීමට සිදු වන දේ නොකරන්න.

2. පසුව පසුතැවිලි වීමට සිදු නොවන සිනහ මුසු මුහුණින් යුතු ව සිහි කළ හැකි දේම කරන්න.

16 පාඩම

ආනාපානසති භාවනාව පුරුදු කරමු.

ආනාපානසති භාවනාව සිත එකඟ කර ගැනීම සඳහා අප පුහුණු කළ යුතු හොඳ භාවනාවකි. මෙය ආශ්වාස හා ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ භාවනාවකි. එදා වප් මඟුල් උළෙල පැවති දිනයේ දී බෝසත් සිදුහත් කුමාරයා වැඩුවේ ද ආනාපානසති භාවනාව යි. සිදුහත් බෝසතාණෝ සියලු කෙලෙසුන් නසා බුද්ධත්වයට පත් වූ මොහොතේ දිත් සිත එකඟ කර ගැනීම සඳහා උපකාර වූයේ ආනාපාන සති භාවනාව යි. ආශ්වාස නම් හුස්ම ඇතුළට යෑම යි, ප්‍රශ්වාස නම් පිටත යෑම යි.

ආනාපානසති භාවනාව යනු හොඳ සිහියෙන් යුතුව හුස්ම ඉහළට ගැනීම සහ පහළට හෙළීම ගැන පමණක් සිත යොමුකොට සිහිය පවත්වා ගැනීම යි.

හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම අප සිතා මතා කරන දෙයක් නොවේ. එය උපන්දා සිට ම ඉබේ ම සිදුවන ක්‍රියාවලියකි. ස්වාභාවික ව සිදු වන මෙම ක්‍රියාවලිය ගැන සිත යොමු නොකළහොත් එවැන්නක් සිදුවනවාද, නැද්ද යන බවත් අපට නොදැනේ. ආනාපාන සති භාවනාවේ දි කෙරෙන්නේ හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම ගැන සිහියෙන් බැලීම යි.

මෙහි දි හුස්ම ඉහළට ගැනීමේ දී හුස්ම ඉහළට ගන්නවා. හුස්ම පහළට හෙළන අවස්ථාවේ දී හුස්ම හෙළනවා. යනුවෙන් හුස්ම ගැනීම හා පිට කිරීම ගැන අවධානයෙන් සිතා බලමින් භාවනා කළ යුතු යි.

ආනාපාන සති භාවනාව පුහුණු වෙමු

ආනාපානසති භාවනාව සඳහා ද මූලික සූදානමක් තිබිය යුතු යි. ශරීරය කෙළින් තබා ගෙන පිරිමි ළමයි බද්ධ පර්යංකයෙන් ද ගැහැනු ළමයි අර්ධ පර්යංකයෙන් ද පහසු ආකාරයට වාඩිවීම අවශ්‍ය වේ. මෙම භාවනාව වැඩීමේ පළමු පියවර වශයෙන් ගණන් කිරීමේ ක්‍රමය අනුගමනය කරමු.

අපි තුන් වන ශ්‍රේණියේ දී 1-6 තෙක් ගණන් කරමින් ආනාපානසති භාවනාව විනාඩි 2 ක පමණ පුහුණු කෙළෙමු. එය නැවත මතකයට නගා ගන්න.

දැන් ඔබගේ නාසයෙන් ඇතුළුවන වායුව හා නාසයෙන් පිටවන වායුව ගැන පමණක් සිත යොමු කරන්න. හුස්ම ගැනීමේ දී එම සුළං රැල්ල නාසයේ හැපෙන තැන හඳුනා ගන්න. නාසයේ අගට සිත යොමු කරන්න. එසේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය හැපෙන තැන දෙස සිතින් බලන්න. ඒ ගැන පමණක් සිත යොමු කරන්න.

ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය සමග සිත ඇතුළට ගමන් කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න. හුස්ම ගමන් කරන මග ගැන නොසිතන්න. ඇතුළුවන සහ පිටවන හුස්ම ගැන පමණක් සිතන්න.

මේ ආකාරයට සිත පිහිටුවා ගැනීමට අපහසු නම් ගණන් කිරීමේ පියවරෙහි නිරත වන්න. එහිදී ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගණන් කිරීම කෙරෙහි පමණක් සිත යොමු කරන්න.

නාසයෙන් වාතය ඇතුළු වන විට හෝ පිටවන විට හෝ නාසයේ අග හෝ උඩු තොල මුදුනේ වාතය හැපෙනු ඇත. එසේ වාතය හැපෙන විට එම ස්ථානය ගැන පමණක් සිත යොමු කරමින් එකයි කියා සිතින් කියන්න. හුස්ම පිටවන විට දෙකයි කියන්න. නැවතත් හුස්ම ඇතුල් වන විට තුනයි කියන්න. පිටවන විට හතරයි කියන්න.

මෙසේ 1 සිට 6 තෙක් ගණන් කරන්න. ගණන් කරමින් හුස්ම ගැන පමණක් සිතන්න.

ඉහත උපදෙස් අනුව ඊළඟ වාරයේ දී නැවතත් මුල සිට ගණන් කිරීම අරඹන්න. පිළිවෙළින් 1 සිට 7 තෙක් ගණන් කරන්න. තුන්වැනි වාරයේ දී නැවතත් මුල සිට 1 සිට 8 තෙක් ද, හතරවැනි වාරයේ දී 1 සිට 9 තෙක් ද, පස්වැනි වාරයේ දී 1 සිට 10 තෙක් ද ගණන් කරන්න. 10 වෙනි ඉලක්කම ඉක්මවා ගණන් නොකරන්න.

1. එක යි, දෙක යි, තුන යි, හතර යි, පහ යි, හය යි

2. එක යි, දෙක යි, තුන යි, හතර යි, පහ යි, හය යි, හත යි

3. එක යි, දෙක යි, තුන යි, හතර යි, පහ යි, හය යි, හත යි, අට යි

4. එක යි, දෙක යි, තුන යි, හතර යි, පහ යි, හය යි, හත යි, අට යි, නවය යි

5. එක යි, දෙක යි, තුන යි, හතර යි, පහ යි, හය යි, හත යි, අට යි, නවය යි, දහය යි

මෙසේ පිළිවෙළින් ගණන් කිරීමේ දී ඇතැම්විට වැරදීමට හෝ අවසානය අමතක වීමට පුළුවන. එසේ වුවහොත් නැවතත් මුල සිට ගණන් කිරීම අරඹන්න. කෙසේ හෝ ගණන් කරන වාර ගණන නිවැරදි ව පිළිවෙළට ගණන් කිරීමට සිතට ගන්න.

භාවනාව අවසානයේ නළලත දොහොත් තබා වැඳ සාධු, සාධු, සාධු, යි තුන් වරක් සාධු කාර දෙන්න.

මේ ආකාරයට මුල දී විනාඩි දෙකක් පමණ භාවනා කරන්න. ඉන්පසු විනාඩි පහක් දක්වා වැඩි කරන්න. ඉන් පසුව ටිකින් ටික කාලය වැඩි කරමින් ආනාපානසති භාවනාව වඩන්න.

ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමෙන්

සිත සන්සුන් වේ.
අවධානය ඇති වේ.

නරක සිතුවිලි ඇතුළු නොවේ
සුවසේ නින්ද යයි, සුවසේ පිබිදෙයි

ක්‍රියාකාරකම්

1. ආනාපානසති භාවනාවේ යෙදුණ විට ඔබට ඇති වූ හැඟීම් කවරේ ද ?
2. ඔබ භාවනාව වැඩීමට ප්‍රිය කරන්නේ ඇයි ? එයට හේතු දක්වන්න.
3. ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමේ ප්‍රයෝජන 2 ක් ලියන්න.
4. දිනපතා විනාඩි 2 ක් ආනාපානසති භාවනාව කරන්න.

පුහුණුවට

1. සුප්පබුද්ධං පබුජ්ඣන්ති
සදා ගෝතම සාවකා
යේසං දිවා ච රත්තෝච
භාවනාය රතෝ මනෝ

(ධම්මපද)

දිවා රෑ දෙකෙහිම - භාවනාවට යොමු වූ
උතුම් බුදු සව්වෝ - සැමදා හොඳින් පිබිදෙති

2. කෙලෙසුන් කෙරෙන් තොර කර සිතු තනාමය
නිදුකින් ලැබෙයි බඹ ලොව සැප මනාමය
දුදසුන් නිවන් දෙයි මර සෙන් දිනාමය
පිනකින් උතුම් පින නම් බාවනාමය

(ලෝවැඩ සහරාව)

17 පාඩම

විවේකයෙන් නිසි ඵල ලබමු

එදා දහම් පාසලේ නිවාඩු දෙන දිනය යි. පන්තියේ අප සියලු දෙනාගේ ම කතාබහට ලක්වූයේ තම තමන් නිවාඩු කාලය ගත කරන ආකාරය ගැන යි. උපුල්ගේ යෝජනාව වූයේ "අපි සියලු දෙනාම එකතුවෙලා හොඳ පින්කමක් කරමු" කියා ය.

"ඒක නම් හොඳයි, පින්කමක් කළොත් අපේ සාධුචරියා පොතට එක්කර ගන්නත් පුළුවන්" කීවේ සමන් ය.

"මොකක් ද අප කරන පින්කම" කපිල ඇසුවේ ය.

"බුදුරජාණන් වහන්සේ මහියංගනයට වැඩියේ දුරුතු පෝයටනේ. එය සිහි කරලා නිවාඩුවත් එක්ක එන දුරුතු පෝයට පෙරහැරක් පවත්වමු" කීවේ උපුල් ය.

සියලු දෙනා ම ඊට කැමැත්ත පළ කළහ.

අපේ අදහස දහම් පාසලේ ලොකු හාමුදුරුවන් වහන්සේ සමග සාකච්ඡා කළෙමු. ඉන් බෙහෙවින් ම සතුටට පත් වූ ලොකු හාමුදුරුවෝ අපේ පිංකම පිළිබඳ ව දහම් පාසලේ අනෙක් සිසුන් ද දැනුවත් කොට, වැඩසටහන් කමිටුවක් ද පත් කළහ. දක්ෂතා අනුව සිසුන් කණ්ඩායම් හතරකට බෙදා පිංකමේ වැඩ කටයුතු පැවරූහ.

අපි සියලු දෙනා ම නිවාඩු කාලය තුළ දී විවේක අවස්ථාවල පන්සලට පැමිණ නිතර ම පිංකමේ වැඩවල නිරත වීමු.

කපිලගේ කණ්ඩායම පළමුවෙන් ම කළේ ශ්‍රමදානයක් මගින් පන්සල් වත්ත හා පාර පිරිසිදු කිරීම යි. මෙම කාර්යයේ දී දෙමව්පියන්ගේ හා වැඩිහිටි සිසුන්ගේ සහයෝගය නොමඳ ව ලැබිණි. වැඩිහිටියෝ ඉතා කැමැත්තෙන් ශ්‍රමදාන කටයුතුවලට සහභාගි වූහ. එදින සංග්‍රහ කටයුතු සියල්ල සූදානම් කළේ පියුමිගේ දෙමව්පියන් ය.

පන්සල් බිමෙහි සැරසිලි කිරීම පැවරුණේ උපුල් ගේ කණ්ඩාමට යි. පන්සලේ පිවිසුම් දොරටුව අසල සිට පන්සල් බිම පුරාම බෞද්ධ කොඩි ඔසවා ලෙලදුනි. පාට පාට රැලි කඩදාසි වලින් සාදන ලද රැලි වැල් හා බෞද්ධ කොඩි වැල්වලින් පන්සල සැම තැනම අලංකාර විය. දහම් පාසලේ පන්ති කාමර සිසුන් විසින් ම නිර්මාණය කරන ලද දම්වැල් මෝස්තරවලින් අලංකාර විය. ධර්ම ශාලාව හා ධර්ම මණ්ඩපය සරසා තිබුණේ නාමල් ශිෂ්‍යයා විසින් නිර්මාණය කරන ලද අලංකාර කැටයම් සහිත කඩදාසිවලිනි.

පාර දෙපස ගොක් කොළවලින් සරසන ලද පුන් කලස් තබා තිබිණි. ඒ මත පහන් පත්තු කරන ලදී. බෝ මළුව වටේම පහන් පත්තු කරමින් පන්සල් පරිසරය ම ඒකාලෝක කෙරිණි.

පිවිසුම් ගේට්ටුව අසල දර්ශනීය තොරණක් විය. එම තොරණ නිර්මාණය කර තිබුණේ ගොක් කොළවලිනි. එය අශෝක ඇතුළු පිරිසගේ නිර්මාණයකි.

සමන්ගේ කණ්ඩායම පෙරහැර සංචාරය කරන මාර්ගයේ සැරසිලි කළහ. ඒ සඳහා යොදා ගත්තේ ගොක් කොළ ආරුක්කු හා ගොක් රැහැන් ය. මාර්ගය හරහා බෞද්ධ කොඩි එල්ලා තිබූ අතර, පාර දෙපස තැනින් තැන ගොක් කොළවලින් සැදූ පුන් කලස් දක්නට ලැබිණි. මේ සඳහා ගොක් කලාව දත් ගමේ වැඩිහිටි අයගේ උදව් උපකාර නොමඳ ව ලැබිණි.

අජිත්ගේ කණ්ඩායමට පැවරුණේ පෙරහැර වර්ණවත් කෙරෙන අංග සූදානම් කිරීම යි. දහම් පාසලේ එක් එක් පංතිවලින් තෝරාගත් සිසුන් මේ සඳහා යොදා ගැනිණි. ඔවුහු ලී කෙළි, කළගෙඩි සෙල්ලම් ආදි කණ්ඩායම් නැටුම් මෙන් ම කෝවල නැටුම් ද පුහුණු වූහ. බෙරකාරයින්, කසකාරයින්, වාදකයින් වශයෙන් ද පුහුණුවූයේ දහම් පාසලේ සිසුන් ම ය. ඇතැම් ළමුන් දැඩි කැමැත්තක් දැක්වූයේ මල් බයිසිකල් පැදීමට ය. ඔවුන් ඉතා උසට අලංකාර ලෙස මල් බයිසිකල් සකස්කර ගෙන තිබිණි.

නිවාඩු කාලය පෙරහැර සැරසිලි සැකසීම සඳහා ගත විය. සියලු දෙනා ම විවේකය ලත් හැමවිට ම ඉමහත් සැදැහැයෙන් හා ප්‍රීතියෙන් පෙරහැර සඳහා සූදානම් වූහ.

දුරුතු පොහෝ දින සවස හතරට ගමේ සියලු දෙනා ම පන්සලට එක්රැස් වූහ. මල්, කොඩි, සේසත් රැගෙන ඉදිරියෙන් යන අය ඇතුළු නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම්වලින් යුතු පෙරහැර පන්සල් භූමියේ පෙළ ගැසුණි. බෙර හඬ, නලාහඬ, ගීහඬ ගමේ ඈතට ඇසුණු අතර ඒ සියලු හඬ පරදවමින් සාධු නාදය ඉස්මතු විය.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!! පෙරහැර ආරම්භ විය. අපි සියලු දෙනා ම සැදැහැ සිත් ඇති ව බුදුගුණ මෙනෙහි කරමින් පෙරහැරේ ගමන් කළෙමු. දහම් පාසලේ ගුරුතුමන්ලා අපට මග පෙන්වූහ. පෙරහැර සංචාරය කරන අතර තුර අපට කීප පලක දී තේ පැන් සංග්‍රහ ද ලැබිණි.

අපේ පුංචි පෙරහැර ගම වටේ ම චාරිකා කොට ආපසු පන්සලට පැමිණෙන විට රාත්‍රි හත පසුවී තිබිණි. එහෙත් අපට වෙහෙසක් නො දැනිණි.

පුංචි වුනත් එකමුතුකමින් කැපවීමෙන් උනන්දුවෙන් කටයුතු කළ නිසා මෙම කාර්යය ඉතාමත් සාර්ථක ව කිරීම පිළිබඳ ව ලොකු හාමුදුරුවෝ අපට ප්‍රශංසා කළහ. එසේ ම විවේක කාලය නිකරුණේ අපතේ නොයවා සියලු දෙනා ම සහභාගි කරගෙන මෙබඳු පුණ්‍ය කටයුතුවල යෙදීම අගය කරන බවත්, එය අනෙක් අයත් ආදර්ශයට ගත යුතු බවත් උන්වහන්සේ පැවසූ හ.

ක්‍රියාකාරකම්

1. බෞද්ධ පෙරහැරක තිබිය යුතු මූලික අංග නම් කරන්න.
2. උත්සව අවස්ථාවක දී පන්සලේ සැරසිලි කරන ආකාරය කෙටියෙන් දක්වන්න.
3. විවේකය ගත කිරීම සඳහා ඔබට කළහැකි ක්‍රියාකාරකම් දෙකක් ඉදිරිපත් කරන්න.
4. ඔබේ පන්සලේ පැවැත් වූ පෙරහැරක් චිත්‍රයට නගන්න.
5. ශ්‍රද්ධාවෙන් යුක්තව ඔබ කළ පින්කම් සාධු චර්යා පුස්තකයේ ලියන්න.

18 පාඩම

ශාසනික වචන භාවිත කරමු.

අපේ ආච්චි අම්මා මිය ගොස් අවුරුද්දක් ගෙවී ඇත. ඒ නිමිත්තෙන් අප නිවසේ පැවැත්වෙන දානමය පින්කමකි. ඒ සඳහා පළමුවෙන් ම පන්සලේ ගරුතර නායක ස්වාමීන් වහන්සේට ආරාධනා කර දිනයක් වෙන් කර ගත යුතු විය. තාත්තා උදෙන්ම සූදානම් වූයේ දානමය පින්කම දැනුම් දී ස්වාමීන් වහන්සේට ආරාධනා කිරීම සඳහා පන්සලට යෑමට ය.

“''තාත්තේ මමත් එනවා පන්සලට යන්න.''

“ඔව්, ඔව් අපි කවුරුත් පුංචි කාලේ ඉඳලා පන්සල ඇසුරු කරන්නට ඕනෑ. හොඳයි පුතා සූදානම් වෙන්න'' තාත්තා කීවේ බොහොම සතුටිනි. මම ඉක්මනින් සූදානම් වී තාත්තාත් සමග පන්සලට ගියේ ඉතාමත් කැමැත්තෙනි.

“තාත්තේ අන්න පොඩි සාදු මිදුල අතුගානවා''

හා..... හා..... පුතා හාමුදුරුවන් වහන්සේලාට “සාදු'' කියන්නේ නැහැනේ. උන්වහන්සේලා අමතන්නේ හාමුදුරුවෝ, ස්වාමීන් වහන්සේ, හාමුදුරුවන් වහන්සේ කියල යි. අනෙක මිදුල අතු ගානවා නොවේ. “මළුව අමදිනවා''

තාත්තා කියා දුන් ආකාරයට මම **“පොඩි හාමුදුරුවෝ මළුව අමදිනවා''** යැයි නැවතත් කීවෙමි.

“අන්න හරි පුතා පන්සලේ දී, විහාරස්ථානයේ දී මෙන් ම ස්වාමීන් වහන්සේලා සමඟ ශාසනික කටයුතුවල යෙදෙන විට සුදුසු ශාසනික වචන භාවිත කිරීමට පුරුදු වෙන්න ඕනෑ.''

මෙසේ කතා කරමින් ම අපි දෙදෙනා පොඩි හාමුදුරුවන් සමීපයට පැමිණියෙමු. සිනහ මුහුණින් යුතුව අප පිළිගත් උන් වහන්සේට, තාත්තා අත තිබූ ලේන්සුව එලා අපි දණ ගසා වැන්දෙමු.

ඉන් පසුව තාත්තාත්, මමත් පොඩි හාමුදුරුවන් සමඟ මළුව පිරිසිදු කළෙමු. මේ අවස්ථාවේ උපාසිකා මැණිවරුන් කීපදෙනෙක් ඉතාමත් ගෞරවයෙන් දානය රැගෙන පන්සල වෙත පැමිණෙනු දක්නට ලැබිණි. ඒ දන් වට්ටෝරුවට අනුව එදාට නියමිත ව තිබූ **පේරු දානය යි.**

අපි මළුව පිරිසිදු කිරීමෙන් අනතුරුව ඒ සඳහා භාවිත කළ උපකරණ නිසි පිළිවෙළට නිසි තැන තැබුවෙමු. ඉන් පසුව තාත්තා **“අවසරයි පොඩි හාමුදුරුවනේ,** නායක හාමුදුරුවෝ හමු වෙන්න යි අප ආවේ, **උන්වහන්සේ පන්සලේ වැඩ ඉන්නවා ද?''** යි ඇසුවේ ය.

"ඔව් මහත්මයා, නායක හාමුදුරුවන් මේ වෙලාවේ මුහුණ ධෝවනය කරනවා. ඉක්මනින් වඩියි."

එසේ පවසමින් උන්වහන්සේ අප දෙදෙනා කැඳවා ගෙන ගියේ නායක හාමුදුරුවන් වහන්සේ වැඩ වාසය කරන ආවාසයට ය. එහි තිබූ මිටි අසුනක් පෙන්වූ උන්වහන්සේ,

"වාඩිවෙලා ඉන්න කෝ." කියමින් පොඩි හාමුදුරුවෝ නායක හාමුදුරුවන් වහන්සේ මුව දොවන ස්ථානයට වැඩම කළහ. මද වේලාවකින් ආපසු අප වෙත වැඩම කළ පොඩි හාමුදුරුවෝ

"නායක හාමුදුරුවන් වඩිනවා" යැයි පැවසූහ.

නායක හාමුදුරුවන් වඩින බව දුටු අපි අසුන්වලින් නැගිට උන්වහන්සේට පසඟ පිහිටුවා වැන්දෙමු.

"මහත්මයා දැන්ද ආවේ"

"දැන් ටික වෙලාවක් අපේ හාමුදුරුවනේ, ආරාධනාවක් කරන්නට යි අපි ආවේ. ඒත් දැන් දානය වෙලාව. ඔබ වහන්සේ දානය වළඳලා වඩින්න. අපි ඔබ වහන්සේ වළඳා අහවර වනතුරු ඉන්නම්"

"හොඳයි, එහෙනම්, ඔය ඇත්තො වාඩි වෙලා ඉන්න. මම දානය වළඳලා එන්නම්" පවසමින් උන්වහන්සේ පොඩි හාමුදුරුවන් සමඟ දාන ශාලාවට වැඩම කළහ.

මේ අතර මම ආවාසය තුළ තිබූ පිරිසිදු වට්ටියක් ගෙන ගෙදරින් ගෙන ආ දැහැත් එහි ලස්සනට, පිළිවෙළට සකස් කළෙමි. ඒ නායක ස්වාමීන් වහන්සේට දානය සඳහා ආරාධනා කිරීම සඳහා ය.

දානය වළඳා අහවර වී අප වෙත වැඩම කළ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ අප අසල ම පනවා තිබූ අසුනක වැඩ සිටියහ.

"මහත්මයා ආරාධනාවක් කරන්නට ආවා කිව්වේ," උන්වහන්සේ අප දෙස බැලුවේ ප්‍රශ්නාර්ථයෙනි.

"එහෙමයි අපේ හාමුදුරුවනේ, අපේ අම්මා මිය ගිහින් දැනට අවුරුද්දක් වෙනවා. අම්මා වෙනුවෙන් පින් පැමිණවීම සඳහා අප නිවසේ සංඝික දානයක් පිරිනැමීමට බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ සඳහා ආරාධනා කරන්නට යි ආවේ." කියමින් තාත්තා සුදු ලේන්සුවකින් වසන ලද දැහැත් වට්ටිය නායක හාමුදුරුවන්ට පිළිගන්වන ලෙස මා අතට දුන්නේ ය.

"බොහොම හොඳයි, මහත්මයාගේ පුතා නේ ද? පුංචි කාලේ ඉඳලා මේවා දරුවන්ට පුරුදු පුහුණු කරන්නට ඕනෑ, නැත්නම් දරුවන්ට මේවා පුරුදු වෙන්නේ නැහැ." පවසමින් උන්වහන්සේ එය පිළිගත්හ.

"කවදාට ද මහත්මයා දානය සඳහා දිනය යොදා ගෙන තියෙන්නේ?"

"මේ මාසේ තිස් වෙනිදාට තමයි දානය යෙදී තියෙන්නේ. ඔබ වහන්සේට පහසු නම් එදාට යොදා ගනිමු."

මඳක් කල්පනා කළ උන්වහන්සේ අසුනින් නැගිට තම කාමරයට වැඩියේ දිනපොත ගෙන ඒම සඳහා ය. දින පොත රැගත් උන්වහන්සේ එය බලා,

"හොඳයි එදාට පුළුවන්" යැයි පැවසූහ.

"දානය සඳහා ස්වාමීන් වහන්සේලා කී නමක් වැඩම කළාම ඇති ද?"

"ස්වාමීන් වහන්සේලා දහනමක් තමා නායක හාමුදුරුවනේ අපි බලාපොරොත්තු වන්නේ"

"හොඳයි පින්කම එදිනට සූදානම් කර ගනිමු. ස්වාමීන් වහන්සේලා දහ නමකට ආරාධනා කරන්නම්" පවසමින් අපේ ආරාධනාව උන්වහන්සේ කරුණාවෙන් පිළිගත්හ.

ඉන් පසුව තාත්තා මඳ වේලාවක් නායක හාමුදුරුවන් සමඟ දානමය පිංකම පිළිබඳවත්, බෞද්ධ වත් පිළිවෙත් පිළිබඳවත්, දහම් පාසලේ වැඩ කටයුතු පිළිබඳවත් තොරතුරු කතා කළේය.

"සවස ආදාහන උත්සවයකට වඩින්නත් තියෙනවා. අභිනවාරාමයේ අපවත් වී වදාළ නායක හාමුදුරුවන්ගේ **ආදාහන උත්සවය** හවස හතරට තියෙන්නේ." උන්වහන්සේ පැවසූහ.

"එහෙනම් හාමුදුරුවනේ අපට යන්න අවසරයි," කියමින් තාත්තාත්, මමත්, නායක හාමුදුරුවන්ටත්, පොඩි හාමුදුරුවන්ටත් නමස්කාර කොට ආපසු පැමිණියෙමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. මෙම පාඩමින් ඔබ උගත් ශාසනික වචන 5 ක් ලියන්න.
2. බෞද්ධයින් වශයෙන් භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් දුටු විට අප නැඟිට සිටින්නේ කුමක් නිසාද?
3. මෙම පාඩමේ සඳහන් නොවන වෙනත් ශාසනික ව්‍යවහාරයන් ගුරුතුමා සමග සාකච්ඡා කර ලැයිස්තු ගත කරන්න:

19 පාඩම

සුරකිමු හොඳ සිරිත්

ලොකු අම්මාගේ දියණිය වන සමන්ති අක්කා සිටින්නේ අපේ ගෙදර ය. අප දෙදෙනා ම ඉගෙන ගන්නේ දහම් පාසලේ එක ම පන්තියේ ය. එදින දහම් පාසල අවසන්වී ගෙදර පැමිණි අපි පාවහන් ගලවා තබා පොත් පත් නිසි පිළිවෙළට තැබුවෙමු. ඉන්පසු මුහුණ කට සෝදා පිරිසිදු ඇඳුමක් ඇඳ දහම් පාසල් ඇඳුම අව්වට දැම්මෙමු.

මෙතෙක් වේලා අප දෙස බලා සිටි අම්මා "පුතාලා දහම් පාසලේදී හොඳ සිරිත් විරිත් ඉගෙන ගෙන තිබෙනවා වගේ " පැවසුවේ වෙනදාට වඩා වෙනසක් අප තුළින් දක්නට ලැබුණු නිසා විය යුතු ය.

"අද දහම් පාසලේ රැස්වීමේදී ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිතයේ හා ආහාර ගැනීමේ සිරිත් විරිත් පිළිබඳ ව හාමුදුරුවෝ විශේෂ අනුශාසනාවක් කළා. එයින් අප හුඟක් දේවල් ඉගෙන ගත්තා නේ ද අක්කේ."

"බොහොම හොඳයි, දෙන්නත් එක්ක කෑම කාලා කියන්නකෝ බලන්න දහම් පාසලේ දී ඉගෙන ගත් හොඳ පුරුදු අපටත් දැන ගන්න." අම්මා කෑම මේසය පිළියෙල කළේ එසේ කියමිනි.

අපි සියලු දෙනා ම සතුටින් කෑම මේසයට වාඩි වූයෙමු. තාත්තාට බත් බෙදා දුන්නි අම්මාය. අක්කාත් මමත් බත් බෙදා ගත්තේ අපට සෑහෙන ප්‍රමාණයට පමණි. අපි බත්වලට ප්‍රමාණවත් ව්‍යංජන බෙදා ගත්තෙමු.

"පුතේ ඔය ටික කාල මදි නේ"

"මදි වුනොත් අම්මේ පස්සේ ගන්නවා. කෑම ඉතිරි කරල අපතේ දමන්න හොඳ නැහැ" කියල දහම් පාසලේ දී හාමුදුරුවෝ කියල දුන්නා.

අප දෙදෙනා ම කෑම මේසයේ කෑම හැලුවේ නැත. කරපිංචා කොළ ආදි ඉවත දමන දේ බිම දැම්මේත් නැහැ. ඒවා පිඟාන අයිනේ තබා ගෙන කෑම කෑවෙමු. කෑම කන අතර තාත්තා අප හා කථාවට එක් වූයේ අපේ දහම් පාසලේ නව වසරේ වැඩ කටයුතු කෙසේ දැ යි විමසමිනි. ඊට පිළිතුරු දුන්නේ සමන්ති අක්කා ය.

"කෑම කන ගමන් කතා කරන්නට හොඳ නැහැ. කියලා හාමුදුරුවෝ කිව්වා නේ ද අක්කේ"?

"නැහැ මල්ලි, කෑම කන ගමන් නො වේ කෑම කටේ තබා ගෙන කතා කරන්නට හොඳ නැහැ. කියල යි හාමුදුරුවෝ කියලා දුන්නේ."

"ඔව් පුතේ, කෑම කනවිට සංවර වෙන්න ඕනැ. නැතිනම් බලාගෙන ඉන්න අයටත් පිළිකුල්

තිබෙනවා.'' අම්මා කීවාය. කෑම කා අවසන් වී සබන් ගා අත සෝදා ගත් අපි සියලු දෙනා ම ඉස්තෝප්පුවට පැමිණ වාඩි වුනෙමු.

''බොහොම හොඳයි, මේ දෙන්නා දහම් පාසලේදී ඉගෙන ගත් සිරිත් විරිත් පිළිපදින එක ගැන අපට හරිම සතුටු යි. තව මොනවද පුතා දහම් පාසලේ දී කියලා දුන්නේ? බලන්න කියන්න. ඒවා මතක් කර ගැනීම හොඳයි'' කියමින් අම්මා කතාව පටන් ගත්තාය.

''මල්ලි කියන්න''

''කෑමට පළමුව අත කට හොඳින් සබන් දා සෝදා ගන්න ඕන. මේසයේ කෑම හැලීමත් පිඟාන වටේ කෑම හැලීමත් නරක පුරුදු. පිඟන් කෝප්ප හැඳි ආදිය ශබ්ද වන ආකාරයට පාවිච්චි කරන්න හොඳ නැහැ.''

''කෑම කාලා හෝ කෑම කන ගමන් අත් ගසා දැමීමත්, අත්ල පුරා ම කෑම ගා ගැනීමත් අත ලෙව කෑම හා ඇඟිලි ලෙව කෑමත් නරක පුරුදු''

''ඉඳුල් අතින් හැන්ද අල්ලා කෑම බෙදා ගැනීමත්, භාජන ඇල්ලීමත් නරක පුරුදු කියලා හාමුදුරුවෝ කියලා දුන්නා.''

''මල්ලිට මතක නැහැ, බත් පිඟාන පුරවලා බත් බෙදා ගැනීමත්, බත් පිඟාන මැදින් අත ගහල කෑම කන්න පටන් ගැනීමත් හොඳ නැහැ. ඒවා නරක පුරුදු. බත් පිඟාන කෙළවරකින් කෑම කන එක තමා හොඳ''

''කටේ කෑම පුරවා ගෙන කට ඇරගෙන කෑම ගැනීම නරක පුරුද්දක්. කට වසා ගෙන කෑම ගැනීම තමා හොඳ'' කියලත් හාමුදුරුවෝ කියල දුන්නා.

''අම්මේ, අපේ පන්තියේ තුෂාර විවේක වේලාවේ කෑම කන විට ''චචි චචි'' ගාලා තලු මරමින් ශබ්ද කරනවා. කෑම කන විට වරින් වර අත ගසා දමනවා. ඒ මදිවට අත පිස දමන්නේ කලිසමේ. ඒවා නරක පුරුදු. කෑම කන විට එයා ළඟ වාඩි වෙන්න කව්රුත් කැමති නැහැ.''

''කෑම කන විට ලොකු බත් ගුලි කටට නොගෙන කුඩා බත් පිඩු කන්න ඕනැ. තලු ගැසීම නරක පුරුද්දක්.''

''හඬ ඇසෙන විදියට වතුර බීමත් හොඳ නැහැනේ.''

''කෑම බීම ගැන පමණක් නොවේ පුතා, ඇඳුම් පැළඳුම් ගැනත් පිළිපැදිය යුතු සිරිත් විරිත් තිබෙනවා.'' තාත්තා ද අපේ කතාවට එක් වෙමින් පැවසුවේ ය.

''ඔව් තාත්තේ හාමුදුරුවෝ දහම් පාසලේදී ඒ ගැනත් අපට කියල දුන්නා.''

''අක්කා කියන්න බලන්න.''

''ඇඟ පේන ඇඳුම් ඇඳීම, ඇඟට තද වන, ඇඟට ඇලෙන, ඇඳුම් ඇඳීම අශෝභන යි. එසේ අඳින අයගේ හැඩියාව ඇඳුම් වලින් පේනව'' කියලා හාමුදුරුවෝ කියලා දුන්නා.

"අවස්ථාවට ගැළපෙන, තැනට සුදුසු, වයසට ගැළපෙන, ඇඳුම් ඇඳීම තමා හොඳ තමාට නොගැළපෙන ඇඳුම් ඇඳීම බෞද්ධ අපට සුදුසු නැහැ. කිලිටි ඇඳුම් ඇඳීමත්, ඉරුණු ඇඳුම් ඇඳීමත් අපිළිවෙළට ඇඳුම් ඇඳීමත් නරක පුරුදු. ඒවා අශෝභන යි."

"ඒ විතරක් නොවේ පුතා, ඇඳුම් හොඳට අව්වේ වේලා ගන්න ඕනෑ. හොඳට අව්ව තියෙන වෙලාවේ උණුසුම පිටින්ම ඇඳුම් නවලා අරන් තියන්න ඕනෑ. එවිට රෙදිවල නැවුම් බවකුත් ඇති වෙනවා" කීවේ තාත්තාය.

"චාම් බව, සංවර බව, පිරිසිදු කම, තැනට හා අවස්ථාවට ගැළපෙන බව යන මේවා අප ඇඳුම් ඇඳීමේ දී සැලකිය යුතු දේවල්" කියල හාමුදුරුවෝ කියල දුන්නා."

මේ නිසා ආහාර ගැනීමේදීත් ඇඳුම් ඇඳීමේදීත් හොඳ පුරුදු, හොඳ සිරිත් කුඩා කල සිටම හුරු කර ගැනීමට බෞද්ධයින් වශයෙන් අපි සිතට ගනිමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. ආහාර ගැනීමේ හොඳ පුරුදු පහක් ලියන්න.
2. ඇඳුම් ඇඳීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු දෙකක් ලියන්න.
3. ඔබ මෙම පාඩමෙන් උගත් හොඳ සිරිත් විරිත් දිනපතා අනුගමනය කරන්න.
4. ආහාර ගැනීමේදී අනුගමනය කෙරෙන හොඳ සිරිත් ඇතුළත් චිත්‍රයක් නිර්මාණය කරන්න.

පුහුණුවට

1. ඇඳුමට වැඩි වියදම් නොක රන්නේ
වැඩි කොට ඇඳුමුත් ඇඳ නොම ගන්නේ
ගමනට ගෙදර ට එක නා දින්නේ
වයසට පමණට ඇඳුම් අඳින්නේ

2. කෑමට කෑදර කම් නොකරන්නේ
තව මට කියමින් කෑ නොගසන්නේ
තරහට කෑමක් විසි නොකරන්නේ
එළිපිට හිටගෙන කෑම නොකන්නේ

(සිරිත් මල් දම)

20 පාඩම

සසුන බබළවත් කළ අපේ නරනිඳු

අපේ ශාසනික ඉතිහාසය ගැන කතා කිරීමේදී අමතක කළ නොහැකි ශ්‍රේෂ්ඨ රජ කෙනෙකි, දුටුගැමුණු රජතුමා. රුහුණු රටේ මාගම රජ කළ කාවන්තිස්ස රජතුමා දුටුගැමුණු රජතුමාගේ පියා ය. මව විහාර මහාදේවිය යි. එක ම සොහොයුරා වූයේ තිස්ස කුමාරයා යි.

කුඩා කල සිට ම ගැමුණු හා තිස්ස යන කුමාරවරුන් දෙදෙනා ඇති දැඩි වූයේ සහෝදරත්වයෙනි. මව්පියන්ගේ රැකවරණය, ආදරය සෙනෙහස ඔවුනට නොඅඩුව ලැබුණි. ආගමට දහමට ලැදි ඔවුහු පන්සල ඇසුරේ වැඩෙමින් භික්ෂූන් වහන්සේලා ගෙන් ඉගෙන ගත්හ. උන් වහන්සේලාට ගරු සැලකිලි දක්වමින් අවවාද අනුශාසනා ලැබූහ.

මේ කාලයේ අනුරාධපුරය යටත්කොට එහි රජ කළේ එළාර නම් සොළී රජ කෙනෙකි. ඔහු පැමිණයේ දකුණු ඉන්දියාවෙනි. මෙකල ඇතිවූ සතුරු උවදුරු නිසා රටේ සාමයට හා දියුණුවට බාධා පැමිණියේ ය. බුද්ධ ශාසනය පිරිහී වෙහෙර විහාර විනාශ විණි. ශාසනය ආරක්ෂා කළ භික්ෂූන් වහන්සේලාට ඇප උපස්ථාන නො ලැබුණි. උන් වහන්සේලා ආරක්ෂිත ස්ථානවලට වැඩම කළහ. මේ නිසා ශාසනය කෙරෙහි මහත් ඇල්මක් දැක්වූ දුටුගැමුණු කුමාරයාගේ දැඩි අධිෂ්ඨානය වූයේ කවදා හෝ එළාර රජු පරදවා රට මුදා ගෙන ශාසනය ආරක්ෂා කර ගැනීම යි.

තම පුතා එළාර රජු සමග යුද්ධයට යැවීමට කාවන්තිස්ස පිය රජතුමා අකමැති විය. රජතුමාගෙන් ඒ සඳහා අනුබලයක් ද නො ලැබුණි. එහෙයින් දුටු ගැමුණු කුමාරයා මලය රටට ගොස් සේනා සංවිධානය කළේය. ඒ එළාර රජුට විරුද්ධ ව සටන් කිරීම සඳහා ය.

තම පුතාගේ ජාතික ශාසනික හැඟීම් වර්ධනය වීම සඳහා මවු බිසව වූ විහාරමහා දේවිය ගෙන් ලැබුණේ ඉමහත් ධෛර්යයකි.

දුටුගැමුණු කුමාරයා යුද්ධයට යැවීමට අකමැති වුව ද කාවන්තිස්ස රජතුමා දුර දක්නා නුවණින් යුතු ව තම බලය ව්‍යාප්තකොට යුද්ධමය පසුබිම සකස් කර තිබිණි. ඒ අනාගත යුද්ධයකට මුහුණ දීම සඳහා ය. කඩොල් ඇතා සමග දසමහායෝධයින් ගෙන් සමන්විත යුද හමුදාවක් ද පුහුණු කර තිබිණි.

පියරජතුමා මිය ගිය පසු ව මාගම රජ වූයේ දුටුගැමුණු රජතුමා ය. එතුමා භික්ෂූන් වහන්සේලාගේත් තම මෑණියන්ගේත් උපදෙස් ඇතිව සොළී පාලනයෙන් රට බේරා ගැනීමට ක්‍රියා කෙළේ ය. මේ සඳහා දසමහායෝධයින්ගේ සහාය නො මදව ලැබිණි. රටේ ගොවිතැන් කටයුතු දියුණු කිරීමේ කාර්යය පැවරුණේ සද්ධාතිස්ස කුමාරයාට ය. හෙතෙම දිගාමඩුල්ලට ගොස් එම ප්‍රදේශය කෙත් යායක් බවට පත් කෙළේ ය. සියලු ධාන්‍ය ගබඩා වී අස්වනුවලින් පිරෙව්වේ ය.

දුටුගැමුණු රජතුමා ජාතික සටන මෙහෙය වූයේ "මාගේ මේ ව්‍යායාමය කිසි කලෙකත් රජ සැප පිණිස නොව සම්බුද්ධ ශාසනය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ම ය." යන උදාර අදහස පෙරදැරි කර ගෙන ය. ඒ සඳහා භික්ෂූන් වහන්සේලා ගේ සහ විහාර මහාදේවියගේ සම්පූර්ණ ආශිර්වාදය රජතුමාට ලැබිණි.

සංවිධානාත්මක ව කළ සටනින් ජය අත් වූයේ දුටුගැමුණු රජතුමාට ය. සටනේ දී එළාර රජු මරණයට පත් විය. දුටුගැමුණු රජතුමා විසින් එළාර රජුගේ මෘත දේහය රාජ්‍ය ගෞරව සහිත ව ආදාහනය කොට ස්මාරකයක් ද පිහිටුවනු ලැබීය.

ස්මාරකය අසලින් ගමන් කරන්නවුන් ජාති ආගම් බේදවලින් තොරව ඊට ගරු කළ යුතු විය. අසු පිටින් යන අය ස්මාරකය අසල දී අසු පිටින් බැසිය යුතු විය. තූර්ය වාදන සහිත පෙරහැරවල තූර්ය වාදන නවත්වා ගරු කළ යුතු විය. මෙම නියෝගවලින් මතු වනුයේ සතුරාට වුව ද ගරු කිරීම උදාර ලක්ෂණයක් ලෙස දුටුගැමුණු රජතමා අගය කළ බව යි.

රට එක් සේසත් කළ දුටුගැමුණු රජතුමා සිය රාජධානිය කර ගත්තේ අනුරාධපුරය යි. සම්බුද්ධ ශාසනය ආරක්ෂා කිරීම එතුමාගේ පරම චේතනාව විය. එතුමා රට එක්සත් කිරීමෙන් පසුව බුද්ධ ශාසනය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කටයුතු ආරම්භ කෙළේ ඒ නිසා ය.

ලෝවාමහාප්‍රාසාදය, රුවන් වැලි සෑය, මිරිසවැටිය යන ශ්‍රේෂ්ඨ නිර්මාණ මෙතුමාගේ ශාසනික සේවාවන් ය. මෙම නිර්මාණ ඇතුළු විහාරාරාම අනූ නවයක් මෙතුමා විසින් කරවන ලද බව වංශ කතාවල සඳහන් වේ. වෙසක් උත්සවය පළමු වරට ලංකාවේ ආරම්භ කරන ලදදේ ද දුටුගැමුණු රජතුමන් විසිනි.

භික්ෂූන් වහන්සේලාට පූජා නොකර කිසිම ආහාරයක් නොගැනීමට තරම් රජතුමා සැදැහැවතෙක් විය. දිනක් රජතුමා භික්ෂූන් වහන්සේලාට පූජා කිරීමට පෙර මිරිස් ව්‍යඤ්ජනයක් අනුභව කළේය. රජුගේ කුන්තායුධය තැන්පත් කොට මිරිස වැටිය කරවන ලද්දේ එයට දඬුවමක් වශයෙනි.

මේ ආකාරයෙන් ලක්දිව සම්බුද්ධ ශාසනයේ දියුණුව සඳහා කැපවීමෙන් යුතු ව විශිෂ්ට සේවාවක් කළ දුටුගැමුණු රජතුමා තමා කළ සියලු පින්කම් පින් පොතක ලියා තැබුවේ නැවත නැවත සිහිපත් කරගැනීම සඳහා ය.

රුවන්වැලි සෑයේ වැඩ අවසන් කිරීමට පෙර රජතුමා අසනීප විය. තමා මිය යාමට පෙර මහසෑයේ වැඩ කටයුතු අවසන් කරන ලෙස තිස්ස කුමාරයා ගෙන් ඉල්ලා සිටියේ ය. එසේ ඉල්ලා සිටියේ එම සෑයේ නිමාව දැක සතුටු සිතින් අවසන් හුස්ම හෙළන අදහසිනි.

මෙය දැන ගත් තිස්ස කුමාරයා වහාම මහසෑයේ නිම නොකළ කොටස් සුදු රෙදිවලින් නිර්මාණය කොට මහසෑය රජතුමාට පෙනෙන්නට සැලැස්වීය. දුටුගැමුණු රජතුමා අවසන් හුස්ම හෙලුවේ එක් පැත්තකින් මහා සෑයත් අනෙක් පැත්තෙන් ලෝවා මහාප්‍රාසාදයත් දෙස බලා ගෙන තමා කළ පින්කම් සිහියට නගා ගනිමිනි. මේ අවස්ථාවේ දී භික්ෂූන් වහන්සේ ලා පිරිත්

දේශනා කළ අතර දසමහායෝධයින් අතර සිට පසුව පැවිදි වූ ථෙරපුත්තාභය තෙරණුවෝ ධර්මය දේශනා කළහ.

දුටුගැමුණු රජතුමා රට ජාතිය ආරක්ෂා කර ගනිමින් සම්බුද්ධ ශාසනයේ අභිවෘද්ධිය සඳහා කටයුතු කෙළේ ය. රට සරුසාර කොට ජනතාව සුඛිත මුදිත කෙළේ ය. එහෙයින් එතුමා උදාර ශාසනික හා ජාතික සේවාවක් කළ ශ්‍රේෂ්ඨ රජ කෙනකු හා ජාතික වීරයෙකු වශයෙන් අපට අගය කළ හැකි වේ. එතුමාගේ සම්පූර්ණ ජීවිතය ම අපට ආදර්ශයකි. දුටුගැමුණු රජතුමා ගේ චරිතයෙන් ගත හැකි ආදර්ශ අපේ දිවියට එක් කර ගෙන අපි ද රට ජාතිය හා බුදු සසුන වෙනුවෙන් කළ හැකි සේවා කිරීමේ අදිටන ඇතිව ක්‍රියා කරමු.

ක්‍රියාකාරකම්

1. දුටුගැමුණු රජතුමා විසින් කරවන ලද බෞද්ධ සිද්ධස්ථාන තුනක් ලියා දක්වන්න.
2. දුටුගැමුණු රජතුමාගේ චරිතය තුළින් ඔබේ ජීවිතයට ගත හැකි ආදර්ශ දෙකක් ලියන්න.
3. පහත සඳහන් වාක්‍ය කියවා එය ඉදිරියෙන් ඇති කොටුව තුළ නිවැරදි නම් හරි (✓) ලකුණ ද. වැරදි නම් වැරදි (X) ලකුණ ද යොදන්න.
   i. කාවන්තිස්ස රජතුමා රජ කළේ අනුරාධපුරයේ ය. ☐
   ii. මිරිසවැටි දාගැබ තුළ තැන්පත් කොට ඇත්තේ දුටුගැමුණු රජතුමා ගේ කුන්තායුධය යි. ☐
   iii. දුටුගැමුණු රජතුමාගේ යෝධයෙකු ව සිටි ඵුස්සදේව පසුව පැවිදි වූයේ ය. ☐
4. දුටුගැමුණු මහරජතුමා රුවන්වැලි සෑය වන්දනා කරන ආකාරය චිත්‍රයට නගන්න.
5. දුටුගැමුණු රජතුමා, රුවන්වැලි සෑය සහ විහාර මහා දේවිය පිළිබඳ චිත්‍ර එකතු කර ප්‍රදර්ශන පුවරුවක් සකස් කරන්න.

පුහුණුවට

සයිංසු යස්මිං සුගතස්ස ධාතු
නිම්මාය රංසුජ්ජල බුද්ධ රූපං
සුවණ්ණමාලීති පතීති නාමං
වන්දාමහං ථූපවරං මහග්ඝං

තේරුම

ස්වර්ණමාලී යන නමින් ප්‍රසිද්ධ වුණු මේ මහා දාගැබේ සර්වඥ ධාතූන් වහන්සේලා නිදන් වූ රශ්මියෙන් බබලන බුද්ධ ප්‍රතිමාවක් ඇත. මේ උතුම් දාගැබ් වහන්සේට මම නමස්කාර කරමි.

රජ්ජසුඛාය වායාමෝ - නායං මම කදාචිපි
සම්බුද්ධ සාසනස්සේව - ඨපනාය අයං මම

තේරුම

මාගේ මේ උත්සාහය
කිසි කලෙකත් රජ සැප පිණිස නොවන්නේ ය
සම්බුද්ධ ශාසනයේ චිර පැවැත්ම සඳහා ම වන්නේ ය.

21 පාඩම

පිවිතුරු බව රැක ගනිමු

01. පාසල වෙත ගො සින
නිවසට පැමිණි විග සින
ඇඟපත සෝද ගෙන
වෙනත් වැඩවල යෙදෙනු සතු ටින

02. හොඳින් සෝදා හිස
දිනපතා නෑමෙන් මිස
සුවපත් කෙනෙකු ලෙස
සිටිනු හැකි වෙද සිතනු නිසි ලෙස

03. නිය පොතු කපා ගෙන
තෙල් ගා හිස පීර ගෙන
බොඳු දරුවකු ලෙසින
සිටිනු පිරිසිදු ලෙසින් සතුටින

04. උදය මෙන් සව සත්
කෑම කෑමෙන් පසු වත්
හොඳින් දත් මැද් දොත්
රැකේ නිරතුරු අපට හිමි දත්

05. කෑමට පෙර පසුත්
සිරුරු කිස කළ පසුවත්
සබන් ගාලා අත්
හොඳින් පිරිසිදු කෙරු ම යහපත්

06. අලුත් ආහාර ත්
එළවළු හා පලතුරු ත්
කෑම හරි යහප ත්
නීරෝගී දිවියකට මුල් වෙ ත්

07. පාවහන් නොමැ තිව
වැසිකිළි නොයා යුතු බව
දැන එය සිහි ඇතිව
කළොත් සුරැකේ නීරෝගී බව

09. දහඩිය කුණු වැ කුණු
ඇඳුම් පැළඳුම් නො අ දිණු
ඇඳුමෙන් කිලිටි වුණු
සැදේ ලෙඩ දුක් එයින් වළ කිණු

ක්‍රියාකාරකම්

01. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබ පුහුණුකළ යුතු හොඳ සිරිත් ලැයිස්තු ගත කරන්න.
02. "පිරිසිදු කම රැක ගනිමු" යන මැයෙන් ඔබේ පන්තිය ඉදිරියේ කථාවක් පවත්වන්න.
03. මෙම පාඩම ඇසුරින් හොඳ පුරුදු කිහිපයක් චිත්‍රයට නගා පෙන්වන්න.

22 පාඩම

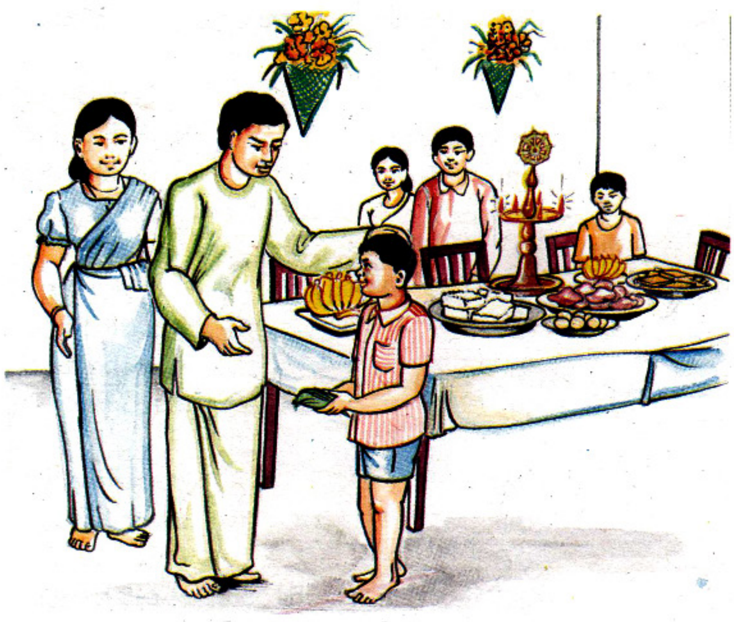
උපන් දිනේ සතුට දැනේ

අමර උදෙන් ම අවදි විය. උතුරා යන සෙනෙහසින් අමරගේ හිස පිරිමදින අම්මා අමර අසල වූවාය. දවස ම ප්‍රබෝධවත් බව අමරට වැටහිණි.

"අද පුතාගේ උපන් දිනය නේද? අපි හවසට පන්සල් යමු. උදෙන් ම අසනීපයෙන් රෝහල් ගතව සිටින පුතාගේ යාළුවා බලන්නත් යමු" අම්මා කීවාය.

මුහුණ සෝදා ගත් අමර පළමුවෙන් ම මවුපියන් සමග මල් පහන් පුදා බුදුන් වැන්දේ ය. සිංහල සිරිතට අනුව අම්මා සකස් කර තිබූ කෑම මේසය කිරිබත්, කැවුම්, කොකිස් ආදි කෑම වලින් පිරී තිබිණි. හද පිරි සතුටින් කෑම මේසයට වාඩිවූ අමර කිරිබත් කෑවේ අම්මාගේ අතිනි. බුලත් දී මව් පිය දෙදෙනාට ම වැඳ නමස්කාර කළ අමර ඔවුන්ගේ ආශිර්වාදය ලබා ගත්තේය. ඒ සමග ම ඔහුට තාත්තා ගෙන් ජාතක කතා කිහිපයක් ඇතුළත් පොතක් තෑගි වශයෙන් ලැබිණි. අමරට හරිම සතුටුයි. ඔහු තුළ වූ උතුරා යන සතුට බෙදා ගත්තේ නංගිත් සමග මිදුලට පැන සෙල්ලම් කිරීමෙනි.

එදින සවස අමරට සෙත් පැතීම සඳහා පන්සලේ බෝධි පූජාවක් පිළියෙල කර ගෙන තිබිණි. ගේ ඉස්සරහ වතුසුද්ද ගහේ මල් පිපිලා. සුදු මල් වට්ටියක් වගේ ලස්සන යි. සවස අමරත් නංගීත් ලොකු වට්ටියක් පිරෙන තෙක් වතුසුද්ද මල් කඩා ගත්තේ බෝධි පූජාව සඳහා මල් මාලා සෑදීමට ය.



මේසය මත කැවුම් කෙසෙල් ආදිය ද කුඩා පොල් තෙල් පහනක් තිබේ. දරුවා බුලත් අතක් දී අම්මාට තාත්තාට වඳී.

මල් මාලා සෑදුවේ අමරගේ අක්කා ය. ඒ බෝධීන් වහන්සේට පැළඳවීම සඳහා ය. අම්මා මැසූ කොඩි වැලෙහි, "අමර පුතාට තෙරුවන් සරණ යි සුබ උපන් දිනයක් වේවා." යනුවෙන් සඳහන්ව තිබිණි. ආච්චි ගිලන්පස සූදානම් කළාය. දැහැත් සමග බෙහෙත් වට්ටිය සූදානම් කළේ තාත්තා ය.

සවස් වන විට නංගිලා දෙදෙනාත් සමග පුංචි අම්මාත් ලොකු අම්මාත් පැමිණියහ. ලොකු අම්මා නිල් මහනෙල් මල් මිටියක් ගෙනවිත් තිබිණි. චූටි මාමා මල්ලිලා දෙදෙනාත් සමග පැමිණ සිටියේ තෑගි බෝග හා පූජා භාණ්ඩ ද රැගෙන ය.

අමර ඇතුළු සියලු දෙනා ම සවස විහාරය වෙත පිය නැගුවේ තෙල් මල් ගිලන්පස ඇතුළු පූජා ද්‍රව්‍යද රැගෙන ය. බෝධි පූජාවට සහභාගි වීම සඳහා තම පන්තියේ මිතුරන් සමග ගුරුතුමිය ද පැමිණ සිටීම අමරට ගෙන දුන්නේ මහත් සතුටකි. අමර මළුව ඇමද මල් ආසන පිරිසිදු කළේ මිතුරන් ද සහභාගි කර ගෙන ය.

ඔවුහු බෝධීන්වහන්සේ වටේද, දාගැබ් වහන්සේ වටේද, බුදු මැදුර ඉදිරි පිටද, පහන් පත්තු කොට ආලෝකවත් කළහ. බෝධීන් වහන්සේ පාමුල පහන් වලින් ම අමරට තෙරුවන් සරණින් සුබ උපන් දිනයක් වේවා" යනුවෙන් නිර්මාණය කොට, සමිතට සෙත් පතමු කියා තවත් පහන් පෙළක් පත්තු කිරීමට ද අමර අමතක කළේ නැත.

ඝාණ්ඨා නාදය හා සාධු නාදය මැද ගිලන්පස දැහැත් මල් ආදිය පූජාසනය මතට වැඩම කෙරෙණි.

අමර මාලා දාමය බෝධීන් වහන්සේට පැළඳ වීය. කොඩි වැල බෝධිශාඛා මත එල්ලීය. එවෙලේ ම හමා ගිය මඳ සුළඟින් කොඩි වැලත් සමග බෝපත් සිලි සිලි ගාමින් සෙලවුණේ අමර පුතාට තෙරුවන් සරණ යි කියන්නාක් මෙනි. බෝපත්වල වැදී ගිය සුළඟත් සමග අපේ ගතට දැනුනේ පුදුමාකාර සිසිලක්, හරිම ලස්සන යි කියමින් පැත්තකට වී අමර මේ අසිරිය දෙස බලා සිටියේ උතුරා යන සතුටිනි.

තාත්තා ස්වාමීන් වහන්සේ බෝ මැඩ අසලට වැඩමවා ගෙන ආවේ ය. උන් වහන්සේට අසුන් පැනවූ තාත්තා "අද පුතාගේ උපන් දිනය යි. අපි මේ පිංකමක් සමග අද උදේ තවත් පිංකමක් කළා. පුතාගේ හොඳ ම යාළුවා සමිත අසනීපයෙන් රෝහලේ. අද උදේ ම අප රෝහලට ගොස් සමිත සිටින වාට්ටුව පිරිසිදු කළා. සමිත ඇතුළු සියලු ම රෝගීන්ට පුතාගේ අතින් ම ඇඳුම් පැළඳුම් ආහාර පාන තෑගි බෝග බෙදා දුන්නා. කරුණාවෙන් ඔවුන්ගේ සැපදුක් සොයා බලා උදේ වරුව ම ඔවුන් සමග සතුටින් ගතකළා." යනුවෙන් අප උදේ කළ පින්කම පිළිබඳ ව තාත්තා උන්වහන්සේට පැහැදිලි කළේය.

ස්වාමීන් වහන්සේ අප සියලු දෙනා ම පන්සිල්හි පිහිටුවා ගාථා කියවූහ. සෙත් පිරිත් දේශනා කොට අමරටත් සමිතටත් ආශිර්වාද කරමින් අනුශාසනාවක් ද පැවැත්වූහ.

"තමන්ගේ උපන් දිනය හැම කෙනෙකුට ම ඉතාම වැදගත් දවසක්. මෙවැනි දිනක පන්සලට

පැමිණ තෙරුවන් වැඳ ආශිර්වාද ලබා ගැනීම සඳහා පින්කම් කිරීම හොඳ සිරිතක්. මේ දරුව උදේ වරුවෙ කළ පින්කමත් බොහොම හොඳයි. රෝගින්ට සැලකීම උතුම් මිනිස් ගුණධර්මයක්. අපට හැකි අන්දමින් ගිලනුන්ට උපස්ථාන කරන්න ඕන. එතකොට අපට නීරෝගි සුවය ලැබෙනවා. ලෙඩ ඇඳේ සිටින මිතුරා වෙනුවෙන් තම උපන් දිනය දා කළ ඒ පින්කම කොතරම් උතුම් ක්‍රියාවක් ද? ඒ ගැන සිතා ඔහු කොතරම් සතුටු වෙනවා ඇති ද? ඒ වගේම අනෙක් රෝගීන්ද මොහොතකට හෝ සතුටක් ලබන්නට ඇති.

මිතුරුකමේ අගය පෙන්වමින් මේ දරුවා තමන්ගේ උපන් දිනේ දී රටටම දුන්නේ මහඟු ආදර්ශයක්. ඒ පින ම ඇති පුතාට දීර්ඝායුෂ ලැබීමට.

උපන් දිනයේ දී කාලා බීලා සාද පවත්වනවාට වඩා මෙ වැනි උතුම් ක්‍රියාවල යෙදෙමින් තෙරුවන් ගේ ආශිර්වාදය ලබා ගැනීම හැමට ම හොඳ ආදර්ශයක්. බෞද්ධ සිරිත් විරිත් අගය කරන බෞද්ධයන් වන අපි උපන් දිනයකදී අසරණයින්ට පිහිටවීම, රෝගීන්ට උවටැන් කිරීම වැනි පින්කම්වල යෙදීම කො තරම් උතුම් ද? එසේ ම වටිනා පැලයක් පරිසරයට එකතු කිරීමෙන් පරිසරය ආරක්ෂා කිරීමට ද දායක විය හැකි යි'' එසේ පවසමින් උන්වහන්සේ අප සැමට සෙත්පතා අනුශාසනාව අවසන් කළහ.

ධර්ම දේශනාව අවසානයේ, ස්වාමීන් වහන්සේට දහම් පඩුරු පූජා කරමින් අමර පුතා උන් වහන්සේ ගේ ආශිර්වාදය ලබා ගත්තේය. දෙමව්පියන්ට හා ගුරුතුමියට ද වැඳ ආශිර්වාද ලබාගත් අමර පන්සලෙන් පිටව ගියේ හද පිරි සතුටිනි.

ක්‍රියාකාරකම්

1. උපන් දින උත්සවයක් ආගමික මුහුණුවරකින් පැවැත්විය හැකි ආකාර දෙකක් ලියන්න.
2. මෙවර ඔබගේ උපන් දිනය පැවැත්වීමට සිතන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.
3. ''උපන් දිනේ සතුට දැනේ'' නමින් මිතුරකුට යැවීම සඳහා උපන් දින ආසිරි පතක් නිර්මාණය කරන්න.
4. ඔබේ උපන් දිනයේ දී ආගමික වතාවත්වල යෙදීමෙන් ඔබට දැනුන හැඟීම් ඔබේ යහළුවාට කියන්න.

පුහුණුවට

1. තමන් ලැබූ දිවි පෙවෙතේ
   කොටසක් රට සමය වෙතේ
   පුද නොකළොත් නුඹෙන් පුතේ
   මෙලොවට කිසි පලක් නැතේ

2 ජාතිය රන් විමනක් වේ
ආගම් මිණි පහනක් වේ
එය රැක ගන්නට මෙලොවේ
සමත් වෙතොත් පුත නුඹ වේ

ජාතික තොටිල්ල

(එස්. මහින්ද හිමි)

දහම් පාසල් සිසුන් සඳහා නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි

බෞද්ධ කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව විසින් රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුවේ
මුද්‍රණය කරවා පළ කරන ලදී.